«PSICHE E COSCIENZA»
COLLANA DI TESTI E DOCUMENTI PER LO STUDIO
DELLA PSICOLOGIA DEL PROFONDO
Erving Polster
OGNI VITA
MERITA
un
ROMANZO
Quando raccontarsi è terapia
ROMA
ASTROLABIO
MCMLXXXVIII

VISIT…

Introduzione
all’edizione italiana

Quando un terapeuta Ha ormai notevole esperienza degli aspetti metodologici e processuali del cambiamento ed ha già creato da tempo il proprio stile e la propria mentalità terapeutica, comincia a porsi domande più ampie sui bisogni più profondi dell’uomo e sulla terapia come esperienza umana, aprendo-quindi orizzonti-nuovi a livello antropologico. ■’ • • • • - • ' • ••

Tale processo caratterizza i grandi terapeuti, perché i riescono, a questo punto di ’maturità, a dare contributi originali frutto di grandi sintesi personali. Questo libro ne è un esempio, e ha.in più il'dono raro di esprimere concetti originali e profondi con freschezza e spontaneità.

Erving Polster è uno degli psicoterapeuti più stimati in campo mondiale, appartiene all’ambito della psicoterapia della Gestalt ed ha contribuito,'in'particolare con il libro Gestalt Therapy Integrateti (1973)*

all’approfondimento e all’innovazione di concetti fondamentali per questo approccio (tra l’altro, le modalità e le funzioni di contatto, la formazione in psicoterapia, eccetera). Eppure, questo libro non parla esplicitamente di psicoteerapia: parla del fascino che è proprio della vita

di ogni persona e di come la scoperta, la percezione di tale qualità sia di per se terapeutica. ' •

Ciò viene ' dimostrato attraverso storie vissute e raccontate, di pazienti, di1 personaggi della narrativa e di opere d’arte. E come se l’autore volesse parlarci di quel filo che accomuna tutte le esprèssioni di

vita, tutte le esperienze significative. Noi sappiamo che un’esperienza di cambiamento profondo può essere stimolata di’ una musica, da un romanzo, da; un quadro o da un rapporto psicoterapeutico. Sappiamo che la vita non ha condizioni di tempo né di spazio che stabiliscano la sua 1 positività: un’esperienza ». affascinante può avvenire in: : qualsiasi

luogo e in qualsiasi tempo, anche in un attimo in cui niente succede all’esterno, ma solo un pensiero, una sensazione ulteriori.

Intuiamo che deve esserci un quid che unifica tali esperienze; ma è difficile’ affarrare questo filo di speranza - che ci consentirebbe di spiegare la vita con le forze del bene anziché con le forze del male.

Superflua perché il libro è così ricco di suggestioni e di contenuti che leggerlo è di per sé un'esperienza significativa, a prescindere da una guida alla sua lettura. Polster ha la capacità di dire acquisizioni profonde sulla vita e sui suoi aspetti terapeutici con parole e immagini semplici, accessibili a tutti. Un po' come il linguaggio delle favole, che si aggancia a cognizioni già presenti nella mente dei bambini, funziona per immagiini e ha il potere di evocare l'esperienza in modo che gli strumenti per affrontare le varie situazioni siano desunti con autonomia e concretezza.

Il contributo di Erving Polster, pur presentando dei richiami coincidenti con famose trattazioni di temi terapeutici quali la narrazione, la metafora, le 'storie che curano', si sviluppa in modo decisamente personale e perviene a un'inedita e stimolante analisi della valenza terapeutica del 'raccontarsi' del paziente. Nella realtà italiana questo volume fornisce una prospettiva che supera, con un colpo d'ala, tecnicismi metodologici e ottiche riduttive, per ripristinare la connessione, o meglio, l'integrazione tra psicoterapia a vita, sia nei parametri teorici sia nei vissuti personali e relazionali del terapeuta.

Margherita Spagnuolo Lobb
Società Italiana Psicoterapia Gestalt
Siracusa

Prefazione

Per mia fortuna, ho iniziato a far psicoterapia ancor prima' di aver completato il mio primo corso di specializzazione. Restavo incantato da tutto quel che i miei pazienti mi raccontavano, come si può restare incantati a cinque anni ascoltando, distesi bocconi sul pavimento, i discorsi degli adulti a una riunione di famiglia.1 Nell'uho e riell'àltro caso di cose da ascoltare ce n'erano, eccome; ma nei confronti dei pazienti che mi erano appena stati assegnati avevo delle responsabilità ben precise, e solo una pallidissima idea di ciò che avrei dovuto fare. Sapevo che non bastava ascoltare i loro raccónti e rispondere con naturalezza, come avrebbe potuto fare chiunque fosse dotato di un minimo di ricettività. Fu l'inizio di una ricerca durata quarant'anni per ampliare le mie competenze tecniche.

Ancora oggi, con tutto quel che ho imparato sia tecnicamente sia sotto altri punti di vista, debbo riconoscere che il senso di meraviglia nei confronti di coloro che vengono da me in terapia continua a essere uno dei fattori principali del mio lavoro. Eppure, nell'immensa mole di letteratura psicologica che ho avuto occasione di leggere, ho trovato — con qualche eccezione degna di nota — solo riferimenti di sfuggita al fascino insito nella vita di ogni persona, e a quanto possa essere salutare per il paziente percepire questo aspetto della propria esistenza. Questo libro è un tentativo di integrare le esigenze tecniche del lavoro terapeutico con il riconoscimento dell'effetto curativo della presa di coscienza, da parte del paziente, dello straordinario interesse che può suscitare negli altri. Non c'è modello di questa integrazione che possa adattarsi ai miei scopi meglio di quello del romanziere, che il terapeuta non può non sentire come un suo compagno di strada nell'esplorazione degli aspetti più profondi del comportamento e della coscienza umana. Riconoscendo questo legame col romanziere, il terapeuta può avvertire più facilmente nella vita di ogni persona la presenza del dramma, dell'intreccio, della suspense, di caratteristiche e di eventi unici e irripetibili — una sorta di microcosmo, insomma — e il superamento inevitabilmente creativo delle esperienze problematiche.

In questo libro si analizzeranno alcuni esempi del modo in cui la prospettiva del romanziere può essere trasformata in metodo terapeutico.
Il tema del libro — che ogni vita merita un romanzo — può dare nuove prospettive anche a chi non sia psicoterapeuta di professione. Chiunque legga questo libro potrà rendersi conto di vivere esperienze che, se considerate nella maniera giusta, sono fatte della stessa materia dei romanzi più apprezzati. Talvolta si sente dire che i personaggi dei romanzi appartengono a un mondo diverso dal nostro, sebbene molti di noi si identifichino con i personaggi ideati dal romanziere. In realtà, la nostra esistenza viene prima di quella dei personaggi; tanto il romanziere quanto il terapeuta ci invitano a sollevare il coperchio posto sulla nostra vita, al fine di scoprire le meraviglie celate là sotto, dolorose o piacevoli che siano. Così facendo, procediamo verso la soddisfazione di un’esistenza confermata.

I

Ogni vita merita un romanzo

Non sto parlando di un copione, Lydia. Il copione è un dialogo collocato in una determinata scenografia. E il lavoro teatrale si muove inesorabilmente verso un certo epilogo. Ma il romanzo, quel genere di romanzo che la nostra esistenza potrebbe diventare nell’immaginazione, sembra divagare, appesantito da uri ammasso farraginoso di preoccupazioni.

— Lynne Sharon Schwartz

Disturbarnes in thè Fieli

Succede spesso che l’individuo sia l’ultimo a rendersi conto del dramma della propria esistenza. Si meraviglia di fronte alle avventure altrui, ma non si guarda dentro e non si avvede che anche la sua esistenza gli offre altrettante possibilità. Ralph era una persona così. Se non avesse partecipato a uno dei miei gruppi, non mi sarei mai accorto di lui. Era un modello di anonimato; quasi non si distingueva, seduto là in fondo ad ascoltare il racconto delle esperienze altrui. Sempre silenzioso, sebbene interiormente attento a tutto ciò che accadeva, non faceva minimamente trapelare se ciò che udiva rivestisse per lui un qualsiasi significato. Il suo viso emanava un vuoto bagliore, come una lampadina accesa.

La malinconica luminosità di Ralph non era segno di pazzia, sebbene la sua persistenza potesse far venire dei sospetti in tal senso. Ralph somigliava piuttosto a un guru orientale, assorbito in meditazione, privo di qualsiasi aspettativa verso il mondo esterno. Non pareva spaventato, ma' era evidente che non aveva nessuna intenzione di aprir bocca. Pensai allora che parlare avrebbe incrinato quell’integrità che egli cercava di conservare, un’integrità sospesa a mezz’aria, come l’‘Om’ della meditazione. Ma quanto avrebbe potuto durare quella sua integrità protettiva? !

Costretto finalmente a uscire allo scoperto dalla pressione che silenziosamente era venuta accrescendosi in lui nel corso della giornata,

e rendendosi conto che il gruppo avrebbe potuto concludersi senza che lui avesse detto una parola, Ralph si costrinse a parlare. Mi resi conto immediatamente che le mie congetture erano sbagliate. In Ralph, il silenzio non era parte di una formula mistica; l'immutabilità dell'espressione era solo uno degli ingredienti di un caso tipico di disconoscimento della propria importanza. Nella posizione d'inferiorità in cui si trovava, gli restava l'impellente bisogno di salvare qualcosa; ma era quasi troppo tardi. Quando alla fine cercò di parlare, evidentemente il silenzio lo aveva intorpidito a tal punto che per lui era divenuto fin troppo facile non sapere nulla e non aver niente da dire. Cercai di aiutarlo a uscire dalla sua paralisi, ma in risposta Ralph riusciva soltanto a far dei lunghi discorsi nel gergo tipico della psicologia. Per spiegare la propria situazione d'immobilità ricorreva infatti a tutti i luoghi comuni tipici di un certo linguaggio, affermando che era spaventato dalla "sfida" e daH'"autorità", e che aveva paura di "cambiare" e di "entrare in contatto". Questo era il massimo a cui poteva arrivare per esprimere ciò che avrebbe voluto dire. Basandosi solo su questo, lo si sarebbe potuto definire un guscio fatto di parole.

Ciò nondimeno, avevo ancora motivo di credere che Ralph, nella situazione giusta, sarebbe potuto riuscire convincente. Ora che aveva aperto bocca, ero deciso a non lasciarmi scoraggiare da quel suo atteggiamento di passività, e a ricavare da lui indicazioni dell'esistenza di una trama interessante. C'era già un tenue accenno di soave luminosità, sebbene egli offrisse ben pochi appigli per invogliare chi gli stava di fronte a scavare più a fondo. Da quel cercatore d'esperienze che sono, ero in grado di avvertire la presenza di altri tratti del suo carattere, ma al tempo stesso dovevo stare attentò alle contraddizioni che avrebbero potuto mettermi su una falsa pista. Aveva uno sguardo affascinante, ma i suoi occhi verdi sembravano velati, ed erano messi in ombra dalla fronte continuamente aggrottata. Le linee del viso, rivolte verso il basso, tradivano uno stato di profonda agitazione interiore, celato da una apparente rassegnazione che probabilmente impediva alla maggior parte delle persone di gettare uno sguardo in quell'abisso. Un'altra contraddizione era quella tra la flessuosità delle membra, che avrebbe suggerito fluidità, e la rigidità della postura. Nel vuoto

dell’espressione si poteva scorgere una incrollabile tenacia, come quella di una spia caduta in mano al nemico. Dunque disponevo già di materiale, in abbondanza.
Eppure, anche se queste contraddizioni non fossero state così evidenti, sarei stato certo che in Ralph vi era la materia del dramma; questa infatti è presente in tutti noi. La vita di ciascuno inizia con un viaggio attraverso il canale uterino, che porta a un mondo nuovo e

sconosciuto. Superata la crisi della nascita, continuiamo a vivere in una situazione di totale dipendenza da estranei che non ci siamo scelti, che parlano una lingua sconosciuta e ai quali è affidata la nostra stessa esistenza. Ogni evento imprevisto ci intimorisce, e allora sono pianti,1 strilli, morsi e calci. In altri momenti veniamo presi da una felicità estatica. In noi intervengono mutamenti drammatici, che coincidono con l'attraversamento di diverse fasi della nostra esistenza: poppare, andare carponi, acquisire coscienza di sé, svilupparsi sessualmente, scoprire la propria vocazione. Ciascuna di queste fasi ci offre nuove opportunità, e al tempo stesso' ci presenta nuove minacce. Qualunque sia la fase che attraversiamo, ci troviamo immancabilmente di fronte a sconcertanti contraddizioni tra i nostri bisogni e le esigenze degli altri, che magari hanno usanze curiose, spesso refrattarie a qualsiasi cambiamento. Che ce ne rendiamo conto o no, ciascuno di noi si trova ripetutamente coinvolto'in situazioni caratterizzate da mistero, violenza, suspense, sesso e ambizione, e dall'inevitabile incertezza delle sorti umane. E alla fine, ciascuno di noi è atteso dalla morte. Come un torrente di montagna che ; si scavi un lètto, queste e molte altre esperienze lasciano il segno nella vita dell'individuo, modellandone il carattere.

Nessuno può fare a meno di essere interessante. È però possibile ignorare questo profluvio di influssi, e molti riescono a farlo con straordinaria abilità. Ralph in questo senso possedeva un talento straordinario, come Mister Magoo, quel personaggio dei fumetti che si ficca a testa bassa nelle situazioni più pericolose senza accorgersi di nulla. Sebbene Magoo sia praticamente cieco, noi, che lo osserviamo dall'esterno, ci rendiamo perfettamente conto che l'ha scampata per un pelo. E vedendo che ogni volta se la cava senza un graffio, ridiamo a crepapelle. Perché Magoo ci fa ridere? Perché rappresenta l'illusione tentatrice di potercela cavare fregandocene altamente di quel che succede intorno a noi. Ma molti altri personaggi immaginari non hanno la1 fortuna di Magoo. La Violetta di Verdi non si cura della propria salute e muore di tubercolosi; la Bianche DuBois di Tennessee Williams vive in un mondo di sogni finché non viene ricoverata in manicomio. ..

Le evasioni di Ralph non erano spettacolari come quelle di Magoo, Violetta o Bianche. Nel caso di questi personaggi, la storia possiede

una suspense, nel senso che continuiamo a preoccuparci della loro sorte fino alla conclusione. Con Ralph, non era così. Ralph si comportava in maniera da impedire che gli altri si occupassero di lui. Così è per molte persone, che si presentano linguisticamente sterili, moralmente neutre, visivamente insignificanti, oppure sembrano del tutto prive di energia.

Ma è solo un travestimento, che ha lo scopo di distogliere l'attenzione altrui da ciò che è realmente interessante. In quarant'anni di psicoterapia, ho visto dei veri maestri nel travestimento. Alcuni di loro sono più bravi a celare ciò che hanno di interessante di quanto non lo sia io a scoprirlo. Ma io, so che qualcosa c'è, come il , cacciatore sa che nella foresta ci sono uccelli, serpenti e camaleonti: per vederli, però, bisogna sapere dove guardare. Di solito prima o poi, se resto all'erta abbastanza a lungo, la persona sbiadita esce dal suo nascondiglio. Anche solo per un istante, rivela qualcosa di così straordinario da meritare, come, un personaggio da romanzo, l'attenzione di un pubblico più vasto. Nel deporre quell'immagine spenta, offuscata, la persona propone ricordi, aspettative, intuizioni e atteggiamenti eccezionalmente coloriti, individualizzati e carichi di suspense. Una volta rivelati questi tesori nascosti, c'è chi continua ad aprirsi e a offrire sempre nuovi motivi di interesse. Altri, al primo segnale di pericolo, tornano a rifugiarsi in quel vuoto su cui hanno sempre fatto affidamento.

Inizialmente Ralph parlava solo per luoghi comuni. Era tutto intenzione, e niente sostanza. Dòpo essermi trastullato per qualche tempo con le sue chiacchiere a vuoto, quando mi resi conto che non ne avrei ricavato nulla mi tirai indietro. Invece di cercare di soddisfare le sue ambizioni psicologistiche, abbassai la posta andando in cerca solo di quei particolari che egli sicuramente era in grado di presentarmi, e che quasi tutti sarebbero stati in grado di comprendere.

Per cominciare, gli raccontai qualche episodio della mia vita, nella speranza di dare credibilità all'importanza che la vita di ciascuno ha per coloro che lo circondano. Gli raccontai che ero nato in Cecoslovacchia, e gli diedi qualche informazione riguardo alle difficoltà che io e la mia famiglia avevamo incontrato nella nostra qualità di immigrati. A questo punto, visto che scambiare le parti rientrava nelle regole del gioco, potevo chiedergli dove fosse nato senza far la figura dell'ingenuo. Adesso Ralph era più disponibile, seppure impacciato. Inizialmente sembrava di sentir leggere una scheda personale: nato a Baltimora, padre diplomatico, vissuto tre anni a Baltimora, due anni in un'altra città, scuola cattolica per otto anni, poi una diagnosi di fibrosi cistica. Fibrosi cistica! Fosse dipeso da lui, avrebbe tirato innanzi senza batter ciglio. Quando lo interruppi, le sue spiegazioni ebbero lo stesso tono indifferente. : "Ho passato l'infanzia, io insieme ai miei due fratelli,

attaccato a un polmone artificiale, tre volte al giorno". Con queste parole, il suo stile da scheda personale cominciò a mostrar segni di cedimento. Adesso piangevate si chiedeva in tono serio ma con un'ombra di incredulità: "Chissà cosa ci sarà di così brutto". E aggiungeva: "È una cosa sopportabilissima. Niente di speciale".

“Niente di speciale” si rivelò poi essere il tema della sua vita. Ciò nonostante, il pianto lo aveva sbloccato, e continuò descrivendo la sua vita passata con. tutta l’attenzione di un romanziere per i dettagli. Iniezioni una volta la settimana, una nel sedere e una nel braccio. Esami del sudore,. avvolto in una coperta per otto ore sotto una lampada da 5 00 watt. I suoi compagni andavano a mensa, e lui doveva uscire da scuola per andare ad attaccarsi al polmone artificiale. Impossibile per lui sentirsi normale.

Poi, un nuovo colpo di scena. La diagnosi di fibrosi cistica si era rivelata sbagliata. “E una malattia terminale”, disse Ralph. “Chi ce l’ha muore prima di arrivare a diciott’anni”. L’errore diagnostico era venuto alla luce semplicemente perché lui non era morto. Dicendo questo; Ralph pianse ancor più disperatamente, continuando a insistere tra le lacrime che quella storia non era niente di speciale.

Chiunque, vivendo per anni nella prospettiva di poter morire da un momento all’altro, avrebbe pensato che si trattava di qualcosa di speciale, eccome. Anche Ralph stesso l’avrebbe pensato, se l’avesse letto in un romanzo. Quando gli domandai cosa avesse significato per lui l’imminenza della morte, disse: “Non è che se ne parlasse tanto. In realtà non ci credevo veramente. Da bambini si tende a non credere a cose del genere. Però facevamo parte di un gruppo, e c’era chi moriva. C’era un ragazzo, me lo ricordo bene. Aveva una bicicletta. E morto. Poi ce n’era un altro, un ragazzo di colore, anche lui doveva fare gli esami del sudore e le punture, e allora stavamo insieme. E morto anche lui. Penso avesse sedici anni quando è morto. E brutto. Sono cose che fanno star male”. :

A questo punto ero seduto accanto a Ralph, e lui d'impulso sj rifugiò tra le mie braccia e disse: “Sono cose che ti fanno stare malissimo...;malissimo. Quando penso alla mia infanzia, penso a tante cose, ma a quello mai... mai”. A questo punto si lasciò andare ancora di più e pianse tra le mie braccia come se in lui qualcosa si fosse spezzato. Alla fine, quando riaprì gli occhi, restò stupefatto nel rendersi conto del rapimento con cui gli altri lo ascoltavano. Da tempo, infatti, aveva del tutto rinunciato all’idea che qualcun altro potesse provare interesse per lui. Si era talmente impegnato nel ridurre le proprie sofferenze a “niente di speciale”, da escludere completamente dalla coscienza l’enor-

mità del fatto che mentre intorno a lui gli altri morivano, egli continuava a vivere. Peggio ancora, nel respingere quella semplice constatazione aveva tagliato fuori dalla propria esistenza molte altre cose. Il pianto adesso era come la pioggia dopo una lunga siccità, che liberava la sofferenza rattrappita nel suo corpo, che rinnovava in lui il dolore per la tragedia di coloro che erano morti, e al tempo stesso gli

permetteva di riconoscere il fatto straordinario della propria sopravvivenza. Una volta che si fu reso conto della singolarità della propria esistenza, Ralph continuò ad apprezzarla in tutto il suo valore. Due anni più tardi, dopo aver vissuto una serie di eventi importanti, alcuni gioiosi, altri tristi,: osservò con calore: “E strano quanto la mia vita adesso mi tocchi”.

Il dramma quotidiano

Per individuare il dramma presente nella vita di Ralph, fu indispensabile metter da parte qualsiasi pregiudizio riguardo al significato dell’aggettivo ‘interessante’. In terapia ciò è relativamente facile, poiché
il tempo è organizzato espressamente a questo scopo. Normalmente, però, è meno probabile che si riescano a metter da parte le priorità personali allo scopo di scoprire cose che sono solo oscuramente interessanti. La gente persegue una tale varietà di scopi che spesso andare in cerca di ciò che è interessante nella vita degli altri significherebbe andare incontro a fastidi eccessivi. La maggior parte di noi trova del tutto ragionevole interessarsi ad alcune persone e trascurarne altre. Se certuni non suscitano il nostro interesse, non lo suscitano e basta. Questo avviene ogni giorno sul lavoro, in famiglia, alle feste, nella politica, e anche quando camminiamo per le vie della nostra città. Una vita di attenzione indiscriminata per ogni cosa è fuor di questione. Eppure obiettivi più modesti sarebbero alla portata'di tutti; è senz’altro possibile apprezzare nel suo giusto valore il dramma della nostra esistenza, e abbassare la soglia della nostra disponibilità a scorgerlo negli altri.' Riuscire ad aprirsi a questi drammi impliciti, anche a piccole dosi, può essere un fattore cardine nelPintensifìcazione dell’esperienza individuale. Come afferma il romanziere Jerzy Kosinski in un’intervista a Gail Sheehy comparsa su Psjchology Today,

Nulla mi impedisce di percepire la mia vita come una serie di episodi emotivamente connotati, collegati dal ricordo... L’episodio è semplicemente un momento del: dramma della vita, un momento del quale siamo consapevoli all’atto del suo svolgimento. Questa consapevolezza e la sua intensità decidono; a mio modo di vedere, se la vita non è altro che un esistere a malapena percepito, o un vivere ricco di significato. Per rendere più intensa la vita, non bisogna soltanto riconoscere in ciascun momento un

episodio pieno di drammaticità, ma, soprattutto, riconoscerne in noi stessi i protagonisti assoluti.

Vorrei ora parlare di una donna che Kosinski riconoscerebbe, una donna che aveva perso l'occasione di essere "protagonista assoluta" della propria esistenza. In una seduta di terapia con mia moglie, ebbe a, lamentarsi del fatto che il padre, morendo, l'aveva caricata di una serie di responsabilità. A questo proposito raccontò la scena della morte del padre, che si concludeva con quest'ultimo che le moriva in grembo. In quella storia, tuttavia, il padre era il personaggio principale, mentre lei svolgeva solo un ruolo di contorno. Evidentemente, viveva nella stessa maniera anche il resto della sua esistenza. ■

La terapeuta lè chiese di raccontare nuovamente l'episodio, stavolta ponendosi nel ruolo della protagonista. Nel far questo, la paziente si scoprì libera dal carico dell'eredità paterna, libera di essere una persona con una propria centralità. Lo spostamento di prospettiva, nella storia,: fu piuttosto semplice. La paziente si limitò a descrivere le sensazioni che aveva provato mentre il padre moriva, e così facendo si avvide che esse non erano meno vivide e toccanti di ciò che in precedenza aveva raccontato riguardo a lui. Il porre l'accento sulla propria centralità la. liberò momentaneamente dal fardello dell'eredità del padre. Non so se anche in seguito abbia potuto continuare a godere della medesima libertà; fatto sta che almeno in quell'occasione la sua mente si era aperta
alla possibilità di essere autrice della propria vita.

Spesso avviene che la persona rinunci a questo suo diritto d'autore. Alle esperienze che vive direttamente non riconosce la stessa importanza di quelle vissute dai personaggi dei romanzi rosa o dei serial televisivi. Al contrario, stabilisce elevati standard qualitativi riguardo a ciò che può rappresentare un'esperienza interessante, e setaccia le acque
della vita con una rete a maglie larghe, attraverso la quale molto passa senza ricevere attenzione alcuna. Può ritenere che per suscitare l'interesse altrui sia necessario aver la lingua sciolta, oppure essere affabili, sexy o famosi. Se ha il labbro leporino o un atteggiamento riservato, se parla con inflessioni dialettali o se non s'intende di politica, allora si; aspetta di essere scansata da tutti, e tende a distogliere l'attenzione da ciò che ritiene di non essere in grado di affrontare, evitando ciò che potrebbe suscitare rabbia, attrazione, confusione o paura. È molto preferibile vivere il dramma come consumatori di romanzi, in cui gli

eventi sono spesso semplificati, possono essere esperiti senza alcun rischio, e hanno un inizio e una fine ben definiti. Solo di rado il lettore usa la vicenda narrata come un primo gradino per vivere egli stesso l’esperienza, prendendo coscienza del fatto che quel personaggio, mutatìs mutandìs, potrebbe essere egli stesso, protagonista della propria esistenza anziché passivo voyeur di eventi fittizi.
Ciò che spesso sfugge alla nostra attenzione sono proprio quei

semplici eventi che danno contesto e continuità alla vita. Qualche giorno fa, ad esempio, un conoscente mi ha chiesto cosa , avessi fatto d'interessante negli ultimi tempi. Sebbene sapessi benissimo che allude-
va a cose più grosse, gli ho ; risposto che quella ; mattina mi era particolarmente piaciuto attraversare casa mia per andare a prendere un bicchiér d'acqua. La sensazione delle scarpe morbide sul pavimento di legno, la vista fuori dalle finestre del soggiorno, il cambiamento di ritmo rispetto al mio lavoro, e il piacere di bere quell'acqua, un sorso dopo l'altro... tutto questo in quel momento era più importante di qualsiasi altra cosa avessi avuto intenzione di fare. Il mio conoscente ha sorriso imbarazzato, pensando che non avessi voglia di rispondere alla sua domanda. Forse gli avrei dovuto spiegare che l'esperienza di bere un bicchier d'acqua si integra con le altre esperienze della vita quotidiana per creare quella realtà che sola può costituire il contesto di momenti più intensi.

Se prestiamo attenzione alle esperienze della vita quotidiana, queste potranno a loro volta costituire lo scenario dei nostri drammi. Se riusciremo ad apprezzare il timbro di una voce familiare, ad avvertire il mistero dell'elicottero che passa rasente al tetto di casa, a conoscere il bisogno irresistibile di starnutire nel bel mezzo di una frase, o a pregustare il momento in cui apriremo una certa lettera, allora acquisteremo quelle esperienze di collegamento senza le quali le altre — quelle che consideriamo avventurose, istruttive, affascinanti e di ampia portata — non avranno la continuità indispensabile a lasciare tracce profonde. Un pomeriggio al parco dei divertimenti, un regalo particolarmente significativo, una serata con gli amici, un premio scolastico, una sconfitta sportiva, la delusione di un appuntamento andato a vuoto: tutto questo può aiutarci a recuperare quei frammenti di esistenza che costituiscono i contrassegni di una vita riconoscibile. Ciascuno di noi di queste esperienze ne vive a milioni, e ciascuna di esse, presa a sé, è forse trascurabile; ma prese in sequenza, sono la scintilla che innesca quegli eventi culminanti ai quali è più probabile che si renda omaggio. Chi elimina dalla propria consapevolezza un numero eccessivo di queste esperienze elementari può cadere vittima di un attivismo frenetico diretto a ricercare altre esperienze sufficientemente fruttuose da compensare ciò che — di solito inconsapevolmente — è andato

perduto. Altri invece fanno l’esatto contrario, rassegnandosi a una soporifera accumulazione di momenti stantii e .privi di vitalità. Le conseguenze dell’esperienza non vissuta, dunque, possono essere l’iperattività da una parte, e l’intorpidimento dall’altra.

Ogni vita merita un romando 21

Trasformare l’ordinario nel notevole

Uno dei temi ricorrenti e più affascinanti dell’esistenza è la trasformazione dell’ordinario nel notevole. Lo straordinario è proprio lì, tra le quinte dell’ordinario, in attesa di una forza ispiratrice che riesca a liberarlo. Si considerino personaggi delle fiabe come l’eroico salvatore travestito da pavido zerbinotto, la sguattera che si rivela principessa grazie al pisello posto sotto una pila di materassi, l’usignolo dal modesto piumaggio marrone che salva la vita all’imperatore della Cina cantando più dolcemente dell’uccello meccanico tempestato di pietre preziose, o anche Clark Kent che si trasforma in Superman. Sono tutti esempi del diffuso desiderio umano di emergere dalle vesti ordinarie per rivelarsi creature uniche e straordinarie.

Affinché la drammaticità prenda risalto non è necessario che il contrasto sia così marcato. Dove i contrasti sono minori e perché la trasformazione dall’ordinario al notevole avvenga più facilmente, tuttavia, è necessaria : una grande sensibilità. È la sensibilità alla quale ci troviamo di fronte in un artista come Vermeer, che non va tanto in cerca del momento particolare che si ponga con evidenza come tale, quanto della grazia straordinaria racchiusa in semplici gesti di vita domestica. Se osserveremo con quello stesso sguardo anche la nostra vita domestica, ci si rivelerà la calda intimità dei momenti più familiari: tendere una sopraccoperta, rammendare, andare a prendere il giornale, versare una tazza di caffè, tirar fuori i panni dalla lavatrice. Oppure, appena fuori di casa, potremo apprezzare la vista di una persona anziana che attraversa una strada piena di traffico, o di un bambino che impara ad andare in bicicletta. Queste esperienze danno sostegno e ispirazione a quella focalizzazione momento per momento che sola può offrirci il senso di continuità che invece manca in quegli alti e bassi più facilmente riconoscibili che si possono attraversare, ad esempio, innamorandosi o riprendendosi dopo una grave malattia.

Tra gli artisti capaci di individuare e descrivere proprio le esperienze che molte persone escludono dalla propria consapevolezza individuale, i romanzieri hanno un posto particolare. - r

Nelle prime righe di Nostra sorella Carrie Theodore Dreiser descrive il momento di transizione vissuto da una persona che abbandona la-sua città natale per affrontare l’ignoto; un momento di non ritorno. Dreiser popola questo momento di piccoli oggetti personali, un accavallarsi di

sentimenti, un accenno al passato e un’allusione ai rapporti: personali di cui si sentirà la mancanza. Con questa combinazione di elementare consapevolezza e destino incombente, egli conferisce a questo momento un’atmosfera di elettricità. Se :non fosse per l’abilità di Dreiser

nell’animare questa semplice esperienza, si potrebbe anche dire che è semplicemente il resoconto del primo viaggio a Chicago di Caroline Meeber. È questo, ma al tempo stesso è molto di più. Scrive Dreiser:

> Quando Caroline Meeber salì sul treno del pomeriggio per Chicago, tutto il suo bagaglio consisteva in un bauletto, una borsa a tracolla in finto coccodrillo, uno spuntino in una scatola di cartpne, un foglietto con l’indirizzo di sua sorella in Van Buren Street, e quattro dollari in moneta spicciola. Ciò avveniva nell’agosto del 1889. Aveva diciott’anni; era intelligente, timida e piena delle illusioni tipiche dell’ignoranza e della giovinezza. Se una punta di rimpianto caratterizzò i suoi pensieri alla partenza, essa fu un bacio d’addio, un palpito nella gola quando i vagoni sferragliarono accanto al mulino dove suo padre lavorava a giornata, un sospiro patetico quando i dintorni verdeggianti del villaggio, così familiari, passarono in rivista dall’altra parte del finestrino, e i.fili che la legavano così precariamente alla sua infanzia e al suo luogo natio vennero irrimediabilmente spezzati.

In questo paragrafo, tutto quel che avviene è importante. Ciascun dettaglio dà il proprio contributo alla scena, alla nostra comprensione, e alla suspense del momento. Nulla è tanto grande o tanto piccolo da non poter* essere incluso nel rapido flusso di parole che giunge alla sensazione culminante dei rapporti “irrimediabilmente spezzati”. A questo punto, i dettagli hanno gettato nuova luce su quel che sta accadendo: una grande avventura ha avuto inizio.

Per lo psicoterapeuta, che a sua volta cerca di gettar luce sulle esperienze di una vita, tutto ciò che avviene in seduta possiede analoghe potenzialità. A differenza di quanto avviene nel romanzo, dove il dosaggio degli ingredienti è frutto di un’attenta scelta, in terapia gran parte delle parole, delle sensazioni, dei movimenti e delle aspettative si riveleranno superflui. Eppure, utilizzando lo stesso processo di selezione creativa caratteristico del romanziere, il terapeuta mette in rilievo le esperienze cruciali, facilitando in questo modo l’affiorare del dramma.

Una mia paziente, Jean, mi raccontò una volta che aveva telefonato ai suoi, e osservò quasi di sfuggita che a rispondere era stato suo padre, il quale T'aveva passata’ a sua madre. Questo casuale dettaglio, una volta elaborato, si rivelò capace di illuminare di una vivida luce aspetti

importanti della sua esistenza. Nelle nostre conversazioni quotidiane, una frase del genere verrebbe senz’altro trascurata, come verrebbe trascurata la lieve increspatura delle labbra e la vaga nota di speranza

con cui è stata pronunciata. Quando invece ci soffermammo su quell'episodio, divenne ben presto evidente che secondo Jean suo padre l'aveva sempre disapprovata, tant'è vero che quando aveva a che fare con lei la scaricava il prima possibile. Sebbene lei per generosità scusasse la sua scortesia attribuendola a una innocente inettitudine, allo stesso tempo non si sentiva bene accolta nel suo mondo, il mondo degli adulti, e di conseguenza si sentiva isolata. La convinzione da parte di Jean che ci fosse qualcosa che non andava in lei era -in totale contraddizione col fatto che da una parte vedesse nel padre — professore universitario —• lo scemo della. famiglia, in quanto tale irrecuperabile, mentre dall'altra accettasse senza fiatare il giudizio che egli dava di lei. .-

In realtà Jean era una persona meravigliosa, che avrebbe fatto la felicità della maggior parte dei padri. Estrapolando dalle sue parole, nonché dalla mia personale convinzione che nessuno potesse ragione-volmente respingerla, immaginai che in suo padre non vi fosse tanto una carenza d'amore quanto un eccesso, che egli non sapeva come affrontare. Temeva forse che quel sentimento lo potesse , rendere vulnerabile? Che lo ostacolasse nella sua carriera? Che gli fosse motivo d'imbarazzo, o che mettesse a repentaglio la sua mascolinità? Né lui né la figlia probabilmente avrebbero saputo rispondere a queste domande. Ciò che lei però poteva fare, con: un briciolo in più di fiducia in se stessa, era aiutarlo a tenere maggiormente in considerazione la sua esistenza. E questo risultato lo ottenne invitandolo gentilmente a restare al telefono'Con lei qualche istante di più.

Quando si fu resa conto che sentendosi indegna di un rapporto più gratificante ; con suo padre poteva essere stata > lei a impedire un cambiamento del rapporto stesso, Jean divenne libera di svolgere un ruolo di guida anziché quello della reietta. Poteva quindi spingerlo attivamente ad accettarla, anziché sforzarsi di trovare sciocche scuse al suo comportamento. Ben presto Jean riuscì a prolungare quelle loro conversazioni e a cambiarne il tenore. Suo padre in fin dei conti non era fatto di pietra, e d'altra parte ora gli sarebbe stato molto più difficile sbarazzarsi di lei. Adesso parlavano come mai avevano fatto in precedenza, e qualche tempo dopo lui andò a trovarla di sua iniziativa dalla località lontana dove abitava. Dopo essersi aperta nei confronti del padre, Jean cominciò a spingere lo sguardo ancora oltre, per

scoprirsi inaspettatamente molto più integrata nel mondo degli adulti. Anche sul lavoro cominciò a far sentire maggiormente la propria presenza, e si innamorò di un uomo, che, per la;prima volta in trent’anni, le offrì quell’amore reciproco di cui era sempre andata in cerca. Quando lo sposò, suo padre purtroppo ricadde nelle, vecchie

abitudini non andando al matrimonio. Ma ormai la sua assenza era più un dispiacere che un impedimento ad affrontare il mondo.

Gonfiare l'esperienza

Come paradigma per il terapeuta, il romanzo è più vicino alla sfera dell'esistenza individuale reale di quanto non lo siano la poesia, il teatro, la musica o la scultura. È soprattutto il romanzo, infatti, a insegnarci a cogliere gli aspetti più significativi dell'esperienza umana. L'arco di tempo e la varietà di ambienti racchiusi in un romanzo forniscono un ventaglio di possibilità più ampio di quello offerto da altre forme di arte. E stato Flaubert ad affermare che "ogni vita merita un romanzo", indicando l'immensa messe di fatti ai quali il romanziere può ispirarsi.

E proprio a questo materiale che lo scrittore attinge liberamente; con i debiti cambiamenti di accento, intensità e ritmo, nei personaggi che egli crea potrebbe riconoscersi chiunque. L'autore poi li colloca in dilemmi di ogni tipo, talvolta guidandoli, talaltra limitandosi a osservare il modo in cui il personaggio dà forma alla propria esistenza. Nel romanzo, insomma, può trovar posto qualsiasi cosa; e lo spiega bene Henry James quando, esprimendo la propria ammirazione per le opere di Honoré de Balzac, scrive:

> [...] i soggetti che lo ispirano non sono tanto leggende di santi, quanto storie di viandanti e peccatori, molto più numerosi e mai canonizzati... Le figure che egli scorge prendono immediatamente vita con tutte le loro caratteristiche. Ogni marchio e segno, esterno o interno, da esse posseduti; ogni virtù e ogni vizio, ogni forza e ogni debolezza, ogni passione e ogni abitudine, il tono della voce, l'espressione dello sguardo, i tratti del viso o del corpo; i bottoni che hanno sugli abiti, il cibo che hanno nei piatti, il denaro che hanno in tasca, i mobili che hanno in casa, i segreti che hanno nel cuore, sono tutte cose che lo interessano, che lo riguardano, che guidano la sua mano, e che hanno significato, relazione e valore per il quadro che egli ce ne traccia.

Una ricettività fuori del comune verso tutte le caratteristiche della vita è strumento indispensabile tanto per il romanziere quanto per il terapeuta. Allo stesso tempo, colui che si pone in questo atteggiamento ricettivo si trova costantemente di fronte alla necessità di operare una scelta accurata nella massa brulicante degli elementi che si presentano

all’osservazione, e per far questo è essenziale una grande sensibilità. Prendiamo ad esempio Milan Kundera. Nell’Insostenibile leggerezza dell’essere, egli dedica ampio spazio al personaggio di Tomàs. Questi fa
il chirurgo, ma Kundera fa la scelta precisa di non parlare affatto del suo lavoro di chirurgo. D’altra parte, Kundera si assicura che l’importanza di un incontro casuale di Tomàs con un vecchio amico, sulle prime non del tutto evidente, si faccia evidentissima più avanti. Per quanto ampio sia il panorama tratteggiato dal romanziere, esso costituisce sempre un compatto sistema fondato sulla pertinenza: nel quadro generale ogni dettaglio ha la sua importanza.
Lo stesso vale, e forse a maggior ragione, per la terapia. Tanto per dirne una, le conversazioni digressive sono purtroppo assai rare. Molto di ciò che il paziente racconterebbe in occasione di una serata tra amici, in seduta non viene mai fuori. In parte ciò avviene per motivi di tempo, in parte perché le finalità sono più ristrettele si presta attenzione soltanto a ciò che sembra immediatamente pertinente al fatto di star meglio; ciò che non sembra pertinente viene comunemente considerato una tattica evasiva, e la sua accettazione segno d’incompetenza. Ecco dunque che molti aspetti potenzialmente interessanti — dalla passione per l’opera lirica a un hobby insolito — non vengono mai fuori. Certo, tanto il terapeuta quanto il romanziere debbono porsi il problema della pertinenza, ma nel far questo è sempre presente il rischio di dare un peso eccessivo al fattore tecnico, e di conseguenza restringere il proprio ; campo di ■ osservazione tanto da presentare, paradossalmente, solo una caricatura della persona vera.
Questo processo di selezione è inevitabile anche nella vita quotidiana, sebbene in questo caso sia meno deliberato. Noi non ci aspettiamo che tutto ciò che avviene sia collegato. A molti di coloro che incrociamo per la strada non facciamo nemmeno caso. Quel che una certa persona ci ha detto tre giorni fa, adesso è solo una vaga impressione. Queste omissioni sono generalmente auspicabili, poiché riducono l’enorme massa delle cure quotidiane a quelle poche che siamo in grado di gestire. Gran parte di ciò che avviene, in effetti, è scarsamente degno di considerazione, un rapido lampo d’interesse che attraversa per un attimo la nostra coscienza. L’impulso momentaneo di licenziarsi dal lavoro, un accesso di rabbia, persino un pensiero suicida,

episodi del tutto trascurabili nella vita della maggioranza delle persone, possono tuttavia sconvolgere la coscienza se viene loro prestata quell’attenzione, gonfiata che accomuna la narrativa d’invenzione e la psicoterapia. Di questo rischio d’inflazione si rende ben conto Diane-Johnson nella sua recensione a Austin and Mabel di Polly Longworth, comparsa sul supplemento letterario del New York Times.

Mabel Todd ha tutti gli attributi della ‘cattiva’ di un romanzo di quel periodo: ci troviamo di fronte a un’adultera egoista e seminatrice di discordie, che detesta i lavori domestici ed è fin troppo disposta a sfoggiare tutti i suoi talenti, tanto. genuini quanto apparentemente senza fine: musicali, drammatici, letterari, artistici... se si fosse trovata in uno di quei romanzi, Mabel avrebbe dovuto aspettarsi di cadere in disgrazia e morire di stenti. Qui, invece, non ha che da sopportare qualche pettegolezzo e una certa disapprovazione; e nemmeno da parte di tutti, perché anche lei ha i suoi sostenitori.

Anche la nevrosi porta spesso a gonfiare l’importanza di certi avvenimenti o di certe caratteristiche. Una sculacciata non può essere considerata prova sicura di malvagità, come un test andato male non indica necessariamente scarsa intelligenza, e un sorriso da parte della persona con cui si esce per la prima volta non rappresenta affatto una promessa di intimità. “La vita continua”: è un semplice memento, che può aiutarci a ristabilire le giuste proporzioni. Sebbene , questo detto possa talvolta assumere un tono dolente, esso ci offre anche un’alternativa al rischio di una reazione eccessiva. Qualche volta accade che sia il romanziere a voler dimostrare che la vita continua, e che lo faccia creando un personaggio che infrange tutte le regole della società e riesce ugualmente a cavarsela. Ma il mondo condensato del romanzo richiede spesso che ci sia una lezione da impartire, un simbolo da creare, un intrattenimento da organizzare, una tragedia da inscenare. Poiché tanta parte deve essere omessa, il semplice fatto di mettere nero su bianco quel rapido sunto di tutto ciò che si sarebbe potuto scrivere assicura che per lo meno agli occhi dello scrittore quel poco rivesta un significato particolare; e se tutto va bene, anche agli occhi del lettore.

Il terapeuta si affianca al romanziere nel dare grande importanza a una piccola selezione ricavata dal complesso dei fatti, prendendo ciascun evento non solo per quello che vale in se stesso, ma anche per il significato che acquisisce in una prospettiva allargata. Put stando al gioco di questa abile esagerazione, dobbiamo tener presente che nella vita di tutti i giorni le cose non funzionano in modo altrettanto

armonico. Imbattersi per. caso in un vecchio amico, andare dal ferramenta, perdere le chiavi della macchina, dimenticare un appuntamento: sono episodi che normalmente possono benissimo attraversare la coscienza senza lasciare traccia alcuna. Ma nelle mani esperte del romanziere o del terapeuta, ciascuno di questi episodi può trasformarsi nel centro focale di un racconto avvincente o di una terapia riuscita. Tutto conta; nella vita quotidiana questo è assai improbabile.

Poiché l’importanza da attribuirsi a un’esperienza è un fatto altamente soggettivo, a chiunque può capitare di gonfiarla. Mettiamo, per fare un esempio, che un quarantacinquenne abbia appena avuto la più travolgente esperienza sessuale della sua vita con una ragazza di diciannove anni. A questo punto inizia per lui una nuova vita. Invece di vestirsi in giacca e cravatta, porta jeans aderenti. Diventa un esperto conoscitore di musica leggera, e trascura completamente i vecchi amici. Lascia la moglie, con l’idea di liberarsi dai ceppi del matrimonio, e abbandona il suo impiego per intraprendere un’attività di consulente esterno. Giudicando da questa descrizione ridotta all’osso, questa persona sta gonfiando una gradevole scappatella. E il genere di inflazione tipico del maniaco che esce fuori di testa, e perde completamente il senso delle proporzioni. Se questa persona attribuisce alla propria esperienza un’importanza maggiore del dovuto, dovrà ben presto battere il naso contro la dura realtà.

Il romanziere, se l’uomo fosse un suo personaggio, o lo psicoterapeuta, se si trattasse di un suo paziente, dovrebbero allora chiedersi in che modo questo cambiamento precipitoso possa trovare una collocazione in una vita che deve prendere in considerazione non solo il presente, ma anche il passato e il futuro. E qui che il vero dramma si diparte dalla pura e semplice inflazione. Per far questo, dobbiamo andare in cerca di indizi che in qualche modo facciano presagire il cambiamento: fantasie e sogni di sorprese e di avventura, un senso di continua costrizione dal quale la persona vorrebbe liberarsi, la convinzione in parte giustificata di essere in grado di compiere questo cambiamento, la disponibilità a mettere in questione la propria vita pur di liberarsi dal peso della quotidianità. Questi indizi possono essere più o meno evidenti, dato che il processo mentale preparatorio è spesso sotterraneo. Considerando la varietà delle motivazioni individuali, per distinguere l’inflazione dal dramma è necessario saper interpretare con sensibilità le circostanze che contestualizzano l’esperienza.

Se manca la sensibilità, o manca l’opportunità di cogliere gli elementi necessari, spesso si giudicherà in base alle vedute correnti. La maggior parte delle persone, se si chiedesse loro un parere, direbbero che il quarantacinquenne ‘nato a nuova vita’ esagera l’effettiva portata di quell’esperienza sessuale; non si può cambiare la propria vita con tanta precipitazione, mettendo da parte tutto ciò che fino a un momento

prima sembrava costituirne il fulcro. Può; benissimo darsi che ;nel caso della persona in questione le vedute correnti siano nel giusto. Se è così, si trova nei guai. Ma può anche darsi che non sia così, e che egli sia genuinamente motivato a cambiare radicalmente. In tal caso * ora lo attende un futuro incerto e difficile. Per consolarsi, nel caso che abbia

commesso un grosso errore di valutazione, potrà sempre dire che da quella esperienza ha pur sempre ricavato qualcosa. Le lezioni che ha appreso divengono parte della ‘sindrome del se non altro’. Se non altro, avrà imparato a sopportare la sofferenza; se non altro, avrà provato l’esaltazione di ‘buttarsi’; se non altro, avrà vissuto la continuità del sé pur attraverso mutamenti radicali; se non altro, si sarà reso conto di quanto sia comica una testa rivolta all’indietro. Ahimè, la triste verità è che sarebbe stato meglio chiarirsi tutto questo fin dall’inizio.
Un esempio di come si possa evitare questo tipo di errore è il padre della scrittrice Maureen Howard. Nel descrivere le uscite stravaganti del padre, la Howard ci mostra la sottile linea di demarcazione tra ciò che è fuor di proporzione e ciò che è teneramente unico. Suo padre infatti ingrandiva sempre le sue piccole partenze da casa fino a trasformarle in avvenimenti sensazionali. Nel mettere in scena la banalità del quotidiano, si rendeva conto di recitare di fronte a un pubblico che lo adorava. Isuoi addii erano immancabilmente esagerati. Allo stesso tempo, trasformava il mondo esterno in un qualcosa carico di mistero. Sfruttava la suspense implicita in ogni addio per sottolinea-re quanto egli fosse importante per i figli, e quanto essi fossero importanti per lui. Con loro gran divertimento, si esibiva da attore consumato, procedendo per allusioni e per accenni. Ecco come ne parla la Howard:
Attore mancato, mio padre aveva nel suo repertorio un solo numero; ma questo aveva del magico, e, sebbene egli non lo potesse immaginare, coglieva l’essenza stessa dell’arte narrativa contemporanea, e sarebbe stato degno di un Borges o di un Beckett. Quando doveva uscire di casa per un qualsiasi motivo, mio padre metteva in scena la propria partenza. Ritto in piedi dinanzi alla porta, con indosso cappotto e cappello, diceva: “Sto per andarmene, ma prima di andare ho qualcosa da dire”. Quindi, con misurata solennità, con un gesto che richiedeya silenzio e incuteva il terrore, con orgoglio e boria, e insieme con tenerezza, annunciava: “Sto per andarmene...”. Si toglieva il cappello, si sbottonava il cappotto, quasi per tornare sul suo proposito, ma un istante dopo si lanciava di nuovo, pieno di risolutezza e calore, allegro e impavido: “Sto per andarmene...”. '
Dietro non c’era nulla. Né intreccio né significato. Era tutto

nell’esibizione, ciò che egli investiva in poche parole senza senso, ciò che egli ne ricavava. Suppongo che quella commedia mi elettrizzasse totalmente, e al tempo stesso mi lasciasse stranamente inappagata. In questa versione del perché sono diventata scrittrice,

immagino di voler calamitare completamente l’attenzione di un pubblico come lui riusciva a fare nei nostri confronti attorno al tavolo di cucina, e allo stesso tempo — sebbene sia praticamente impossibile riuscirvi senza distruggere quel gioco — avere qualcosa da dire.
Per quanto in apparenza inflazionato, il comportamento caratteristico del padre della Howard —- per lei indimenticabile —- viene ricondotto a proporzioni accettabili in quanto egli tiene sempre in considerazione i propri figli, ed elabora i suoi scherzi non solo per se stesso, ma anche per loro. Le sue partenze esagerate non sono solo divertenti, ma gettano sulla Howard un incantesimo che la costringe a realizzare come scrittrice ciò a cui il padre come attore riusciva solo ad alludere.
Sono tuttavia altri i temi che comunemente soddisfano questo bisogno di esagerazione. Certi sensazionali processi per omicidio, certe cause di divorzio non meno sensazionali, le vicende d’amore dei personaggi del jet-set, e poi vicende di corruzione politica, audaci salvataggi, ricchezze straordinarie: ecco i casi gonfiati che interessano al
grande pubblico. Eppure, anche se la corruzione di un alto funzionario può toccare milioni di persone, può ben darsi che per il singolo non rappresenti affatto un evento più drammatico dell’eventualità di ricevere cinque dollari in più. di resto alla cassa del supermercato. Per l’acquirente, il momento della scelta tra l’onestà e la disonestà, oppure tra la compassione per la cassiera e il piacere di intascare quella piccola somma di denaro, è un piccolo ma autentico dramma.
L’esperienza personale può mettere in ombra gli eventi più clamoro-, si. Ciò che veramente importa all’individuo sono le motivazioni della separazione di una coppia di amici, il lutto che ha colpito un parente, la gioia di un vicino che, finalmente è riuscito a laurearsi dopo tante frustrazioni. Mettendo in risalto l’ordinario, le arti, pur correndo il rischio di gonfiarlo troppo, aprono la mente non solo all’effetto grandioso, ma anche e soprattutto alle percezioni, alla continuità e al contesto della nostra vita personale..
Il ritmo fra dolore e dramma
La morte di un figlio, che in un romanzo è un avvenimento drammatico, nella vita reale è un vero e proprio trauma. Di fronte al

dolore, resta ben poco spazio per le altre realtà che in ultima analisi potrebbero dare forma, significato, proporzioni o ispirazione alla,

persona che soffre. Per chi sta male. conta soltanto il suo dolore. Attorno ad esso si forma un metaforico gonfiore, il quale assicura che l'esperienza attualmente non assimilabile riceva tutta l'attenzione neces-
saria. Questa tumefazione, focalizzando su di sé l'attenzione della persona, innalza una barriera tra ^//'esperienza e tutte le altre esperienze possibili. Chi cerca razionalmente di recuperare il senso della prospettiva non fa altro che correre inutilmente verso una improbabile riconciliazione. La soluzione dipende da una serie di esperienze evoluti-
ve, che nel loro susseguirsi servono a liberare l'individuo dalla prigionia dell'evento doloroso.

E solo quando il dolore è stato alleviato che si può cogliere appieno il dramma insito nella tragedia. Ciò significa che solo quando l'evento doloroso, nella realtà attuale o nel ricordo, torna a riprendere il suo posto
nel contesto della totalità della persona, si realizzano finalmente le condizioni per il dramma. L'evento diviene allora una verifica della validità dell'esistenza individuale, seppur segnata da una cicatrice. Questa
conferma dell'esistenza, ottenuta con una forte riduzione del raggio della
coscienza, è il nucleo del dramma. Da questo nucleo ci si può espandere
oltre la prospettiva debilitante del dolore, e si possono nuovamente scorgere i confini reali di ciò che ha veramente importanza.

Nel romanzo Disturbances in thè Field di Lynne Sharon Schwartz, Lydia ha quattro figli meravigliosi la cui vivacità e la cui solare innocenza danno un tocco di freschezza a tutto ciò che li circonda. Il lettore li conosce ormai intimamente, quando i due più piccoli restano uccisi in un incidente stradale. Lydia sprofonda nel lutto. Il colpo è stato duro anche per il lettore che, immedesimandosi nelle vicende della famiglia, si sente coinvolto anche in questa tragedia. Eppure, sono figli di Lydia-, e non del lettore. Il senso della misura conferito a quest'ultimo dalla distanza — una distanza sufficiente a impedire un dolore inconsolabile, e insieme a permettere un'acuta tristezza — aiuta il lettore a vedere la vita di Lydia in prospettiva, cosa che ella ancora

non riesce a fare. Il lettore sa, per esempio, che Lydia ha altri due splendidi figli, e dotata di talento musicale, ha un marito meraviglioso e degli amici straordinari. Per Lydia tutto questo ha un valore solo marginale, e non basta a dissolvere il suo dolore. Per chi vive tanta sofferenza in prima persona, c'è poco spazio per il senso della prospettiva. Questo spazio non ci sarebbe neanche per il lettore, se i figli fossero stati suoi. Ma grazie alla sua posizione privilegiata, quest'ultimo può scorgere la possibilità di una soluzione. Allo stesso tempo, pur essendo schierato dalla parte di Lydia, non può esser certo che lei riesca a farcela. Può darsi che il dolore la accechi per sempre, o che riesca a risollevarsi solo quando ormai è troppo tardi. La suspense,

per il lettore, continua a crescere. Per Lydia nel frattempo le parole ‘speranza’, ‘suspense’ e ‘soluzione’ sono prive di qualsiasi senso.-Solo il
dolore conta, finché pian piano non riesce a vedere le cose dallo stesso punto di vista del lettore. ! <

Il termine ‘dramma’, secondo il dizionario Webster, deriva da una parola greca che significa ‘azione’ o ‘atto’. Per chi soffre, certi atti necessari servono a recuperare il senso della prospettiva e ad alleviare il dolore. Questi atti sono molti e svariati, e comprendono comportamenti comunissimi quali piangere, tremare, parlare, raccontare storie, lamentarsi, tornare a lavorare, bere ponce bollente, fare lunghe passeggiatelo godere della compagnia di coloro che ci sono rimasti. Lo psicoterapeuta è ben consapevole che l’individuo è un meccanismo che funziona secondo il principio della carica/scarica, e che per restare al passo con se stesso ha bisogno di liberare l’energia accumulata. È allora necessario eliminare le strozzature create da eventi apparentemente irreversibili o da immagini di sé cristallizzate. Qualche volta si ha una rottura improvvisa, come quando si apre un foruncolo col bisturi. Normalmente, tuttavia, questa liberazione avviene in maniera più graduale, e ogni singolo episodio contribuisce al recupero complessivo. Si dice che il tempo guarisce ogni ferita. Ciò significa che nel corso naturale delle cose le funzioni dell’organismo continuano a registrare senza interruzione che la persona è sempre intatta e conserva gli elementi fondamentali della sua identità di prima dell’incidente. Il dolore del lutto, della vergogna e del fallimento viene gradualmente eliminato dalla naturale circolazione dei fluidi entro i canali dell’auto-consapevolezza.

Che il recupero sia rapido o graduale, tutte le soluzioni hanno in comune una qualche forma di azione che permette di scartare una prospettiva bloccata a favore di nuove possibilità di sentire e di agire. Come afferma l’attore Derek Jacobi in un’intervista concessa a Michiku Kakutani, recitare è un’opportunità per “nobilitare tutte le cose tristi e angosciose che toccano la nostra vita... Si può trasformare un’emozione originariamente dolorosa in qualcosa di estremamente tranquillizzante. Per esempio, la morte di mia madre, alcuni anni fa, è stata per me un grosso trauma. Eppure sulla scena... non mi fa più male, dentro. E una specie di processo di purificazione”. Analogamente, anche in terapia

penetrando nei sentimenti di sofferenza della persona le diamo l'opportunità di esternare tali sentimenti anziché restare prigioniera di un'immagine di sé stagnante.
Il caso di Daniel, che partecipava a un gruppo terapeutico, illustra bene l'utilità dell'azione narrativa nelPeliminare la sofferenza. A trent'anni, Daniel era una persona affettuosa, intelligente e piena di

fascino; soffriva tuttavia per una frustrante storia d’amore che lo faceva sentire impacciato, incapace d’esprimersi, egoista e irrispettoso. Infelice
com’era, si riteneva un individuo sgradevole, affermando di esserlo da sempre. Poiché la sofferenza cancella le contraddizioni, Daniel prestava attenzione solo a ciò che potesse confermare la sua sgradevolezza. Decisi di assecondarlo, e gli chiesi di spiegare meglio in che consistesse quella sua sgradevolezza. Raccontò allora che durante l’adolescenza non aveva mai saputo trovare le parole giuste con nessuno, e ci narrò alcuni tristi aneddoti su quei giorni, maltrattandosi'senza pietà come un adolescente avrebbe potuto fare con i propri brufoli.
Tra quegli aneddoti, ce n’era uno riguardo a una festa da ballo del liceo; in quell’occasione aveva ingenuamente umiliato la ragazza per la quale si era preso una cotta. Quel ricordo toccò in lui una corda particolare, e si mise a piangere. Dal suo punto di vista, però, quel pianto era solo una nuova dimostrazione della propria sgradevolezza. Per noi che lo ascoltavamo dal, di fuori, quella storia era una nota toccante nella commedia lacrimevole e contorta dell’adolescenza, una commedia che tutti ben conoscevamo. Mentre Daniel continuava , a piangere, io rilevai che sebbene egli giudicasse sgradevole tutto quello che faceva, in realtà adesso stava soltanto piangendo, pian-gen-do. Il mio commento ironico parve toccare un diverso pulsante, dando la stura a una serie di racconti sull’adolescenza in cui non vi era più traccia di sgradevolezza. Con sua sorpresa, rammentò la volta che era riuscito a farla in barba a un prepotente che gliel’aveva giurata perché lui---Daniel — usciva con la sua ex ragazza. Dopo aver raccontato questa storia, si mise a ridere e cominciò a raccontare con vivacità e calore altri successi della sua vita di liceale.
Daniel in effetti .era riuscito a sopravvivere all’adolescenza, che è un periodo particolarmente angoscioso. Ma si era così invischiato nella sua persona sgradevole da bloccare per anni il romanzo della propria esistenza. Ogni volta che gli si apriva una nuova opportunità, lui si rifaceva alla sua immagine di sé come individuo sgradevole, emettendo giudizi critici così rigidi da non lasciarsi alcuna via d’uscita. Ormai era una persona sgradevole per definizione. Ma quando la definizione venne sostituita dall’azione — raccontare storie e piangere — fecero la loro comparsa nuove esperienze, come sempre avviene. Con l’arrivo

della suspense, del senso della prospettiva e del sollievo — elementi importanti di ogni dramma — Daniel poteva unirsi agli altri membri del gruppo nel celebrare la sua vittoria sulla goffaggine adolescenziale. Poco dopo questi fatti, Daniel pose termine senza recriminazioni alla sua frustrante storia d’amore, e iniziò un nuovo rapporto più ricco e armonioso.

Se Daniel avesse letto, mettiamo, Il giovane Holden, gli sarebbe stato facile identificarsi nel protagonista e riconoscersi nei faticosi tentativi di
un adolescente per affrontare quei nuovi, complicati sviluppi che gli rendono difficile non solo capire cosa prova, ma anche dire quel che vorrebbe dire. Attraverso il dramma, Salinger ci aiuta a capire ciò che altrimenti intuiremmo solo vagamente. Se Daniel leggesse II giovane Holden, arriverebbe a capire che Holden Caulfield non è affatto una persona sgradevole, anche se alcune delle persone che lo circondano magari la pensano diversamente.
Il terapeuta, come il romanziere, ha coltivato in sé la capacità di cogliere quello che Henry James chiama “il prodigioso intrattenimento della vista”, il gusto di vedere quel che c’è da vedere. Ciò che prima restava nell’ombra o nell’isolamento, ora acquista direzionalità e capaci-
tà di emozionare. Il paziente ha finalmente la sensazione di andare da qualche parte. La strada ci viene indicata da piccoli indizi. Un irrigidirsi delle labbra, uno sguardo di muto raccapriccio, la contraddizione tra la mascella tesa e lo sguardo implorante: sono tutti elementi che possono aprire la via a esperienze drammatiche. Se sapremo guardare e ascolta-
re, ci vedremo sfilare davanti personaggi di ogni sorta: un prepotente, un truffatore, una sorellina, un discolo impenitente, un dongiovanni, un vigile urbano, una ballerina, un amore perduto, un principe spodestato... Disponendo di un simile cast di personaggi per mettere in scena la vita della persona, l’arte dello psicoterapeuta, come quella del romanziere, potrà restituire dignità al Sé irrealizzato liberandone tutta la vivacità, la tristezza, la frustrazione, l’angoscia, la dolcezza, l’amore, la rabbia: tutto ciò insomma che serve a confermare l’esperienza individuale.

Vivere e raccontare

La narrativa è l’arte più vicina al funzionamento consueto, quotidiano, della mente umana. La gente scopre il significato della propria esistenza nel concetto di sequenzialità, nel conflitto, nella metafora e nella morale. La gente pensa ed esprime giudizi con la medesima sicurezza del romanziere; chiunque, a qualsiasi età, è in grado di ; narrare la storia della propria vita con autorevolezza. Ciascuno, continuamente, è impegnato nell’atto della composizione; la nostra esperienza è una narrazione ininterrotta che si svolge in ciascuno di noi.

-— E. L. Doctorow

The Passion of Our Callìng

Il materiale grezzo delle storie è in continua formazione. Ogni istante nella vita di ognuno di noi racchiude un numero infinito di eventi. Considerando la ricchezza di questo patrimonio, sono relativamente poche le storie che riescono ad affiorare. Alla maggior parte degli eventi non si fa più caso che al fruscio delle foglie secche sul prato, o all’uccellino che canta fuori della finestra. Ad altri eventi, che hanno lasciato tracce più significative, prestiamo attenzione solo a livello inconscio; ciò avviene, per esempio, quando continuiamo a provare risentimento per insulti ormai dimenticati. È evidente che solo una frazione di esperienza permane dopo che la mente ha implacabilmente escluso dalla consapevolezza la maggior parte di ciò che ci è accaduto. Gli eventi che invece continuano a vivere in forma di storia ci restano comprensibilmente cari, e hanno un persistente carattere di realtà, collegando tra loro le esperienze personali sopravvissute al processo di selezione. Senza questo collegamento, ci resterebbe soltanto un vaghissimo senso della realtà, fatto di pulsazioni isolate, indiscernibili una dall’altra.

Jean-Paul Sartre ha saputo cogliere la grande significatività che la narrativa può avere per tutti noi, donandoci sempre nuove avventure. Ciò che Sartre ci dà, tuttavia, subito se lo riprende, con la sua tetra

visione delle contraddizioni che sabotano il senso di una realtà durevole. Con le parole del protagonista della Nausea, egli afferma: “Quando si vive non accade nulla. Le scene cambiano, le persone entrano ed escono, ecco tutto. [..:•] i giorni si aggiungono ai giorni, senza capo né coda, è un’addizione interminabile e monotona”. Per il personaggio di Sartre, la risposta a un simile stato nichilistico consiste nel raccontare questi eventi; egli pensa addirittura che “affinché l’avvenimento più comune .divenga un’avventura è necessario e sufficiente che ci si metta a raccontarlo”. Subito dopo, però, aggiunge questa contraddizione apparentemente insuperabile: “Ma bisogna scegliere: o vivere o raccontare”. Questo significa che se ci si limita a “vivere”, in realtà in questa vita non si trova nulla; l’esperienza si consuma in un istante, è un’assurdità, a cui quasi non vale la pena di prestare attenzione. D’altra parte, se la si racconta, mediante il racconto essa può diventare avventurosa e vibrante. Ma quando si comincia a far questo, si smette di vivere. E allora, di che cosa si può parlare?

Il paradosso, tuttavia, è parte integrante dell’esistenza umana, e questo paradosso in particolare non è né più né meno fastidioso di altri. Ma riconoscendo l’esistenza di una contraddizione tra la vita grezza — non raccontata — e la vita confermata — raccontata — Sartre conferisce un’insolita importanza all’atto della narrazione, al quale normalmente viene assegnato un ruolo più marginale. Sebbene naturalmente sia difficile vivere qualcosa e contemporaneamente raccontarlo, questa reciproca incompatibilità viene mitigata dalle nostre straordinarie capacità di integrazione. Tali capacità risultano evidenti in numerosissime circostanze, dall’indispensabile coordinazione delle svariate funzioni degli emisferi cerebrali al giochetto di grattarsi la testa mentre ci si strofina la pancia. È un’abilità a cui possiamo ricorrere anche per coordinare i due piani del vivere e del raccontare, prodezza! che ciascuno di noi, contrariamente a quanto afferma il protagonista della Nausea, compie tutti i giorni. :

. Naturalmente c’è chi sa farlo meglio di altri. Alcuni cadono nella trappola di confondere la storia con l’evento, e la ripetono in continuazione quasi che questo potesse ricreare l’evento originario. Altri raccontano una storia quando sarebbe più opportuno intrecciare un dialogo. Altri ancora nel racconto distorcono la realtà dei fatti. Alcuni narrano storie che rappresentano una meravigliosa elaborazione di

esperienze banalissime; per altri, invece, l’avvenimento più complesso non merita più di un grugnito, che fa da segno di punteggiatura a una storia che può solo essere immaginata. Infine, c’è chi prova ritegno a raccontare cose dalle quali teme-di essere, messo in cattiva luce. Nonostante la gran varietà dei casi individuali, tuttavia, resta pùr

j6 Vivere e raccontare

sempre un gran bisogno di raccontare. Nessuno ha descritto il fascino e là:frustrazione insiti nel tentativo di connettere il piano della vita con quello del racconto meglio di Jorge Luis Borges. Egli attribuiva un tale valore alla fedeltà della riproduzione da scrivere una inquietante poesia proprio su questo argomento. In questa poesia, intitolata "L'altra tigre", egli pensa a una tigre, una vera tigre che vive nella giungla; pensa ai suoi movimenti, alle impronte che lascia, al momento in cui fiuta la presenza del cervo, alle strisce della pelliccia, ai muscoli che le vibrano sotto la pelle, alla sua implacabile ferocia. Nel descrivere questa tigre 'evocata', ha luogo un indebolimento della realtà della tigre vera. Borges spera, tramite le parole, di poter dare alla sua esistenza una realtà simile a quella del sogno, ma si rende conto della futilità del tentativo. Ciò nonostante, un bisogno insopprimibile lo costringe ad andare alla ricerca della terza tigre, quella che prende vita nel sogno. E dice:

Cercheremo una terza tigre. Questa
sarà come le „ altre una figura
del mio sogno, un sistema di parole
umane e non la tigre vertebrata
che, oltre tutte le mitologie,
preme la terra. Lo so, ma qualcosa
m'impone questa avventura imprecisa
antica ed insensata, e io mi ostino
a cercare nel tempo della sera
un'altra tigre, che non sta nel verso.

La maggioranza dei narratori si accontenterebbe anche di meno, sebbene tutti quanti cerchino di ricreare la realtà, ricostruendo dò che è già esistito in un altro luogo e in un altro tempo. Fortunatamente per chi di noi non possiede il talento del grande scrittore, una conversazione
tra persone che si conoscono bene non richiede simili competenze narrative. La presenza in carne e ossa del narratore, la garanzia dell'interesse dell'ascoltatore, l'immediatezza della risposta: tutto questo
contribuisce ad arricchire la storia. Grazie all'intimità, il racconto fattomi da mia figlia delle sue esperienze in Messico mi tocca come se leggessi il più grande dei romanzieri. Eppure, chiunque voglia ripro-

durre la realtà deve accettare la sfida di Borges e tentare di ridare vita a qualcosa che in realtà è già avvenuto. Noi non possiamo produrre una copia carbone dell'esperienza, ma solo risuscitarne alcuni aspetti.
In molte storie questa ricostruzione è difettosa. Il narratore conserva dei segreti. Lo fa per non mostrarsi debole, arrogante, stupido; per

proteggersi dalle conseguenze negative di un resoconto veritiero. Inoltre, il contatto tra narratore e ascoltatore può essere difettoso. La storia deve rispondere a, requisiti di opportunità, novità, significatività, emotività e credibilità., Se essa non tiene conto degli effettivi interessi dei partecipanti — se, per esempio, qualcuno parla di beghe personali mentre l'interlocutore è preoccupato per la malattia di un amico — ne deriveranno ovviamente irritazione, noia, superficialità, disinteresse e altri effetti indesiderabili. Se il narratore si perde in un interminabile resoconto di esperienze banali, non si sorprenda se gli altri sbadigliano. Se la vicenda viene presentata in maniera unilaterale, senza una reale dialettica di opposti, è probabile che ben presto svanisca dalla mente dell'ascoltatore. Se la storia consiste solo in una continua e monotona ripetizione delle stesse lamentele, è probabile che l'ascoltatore non veda
l'ora che finisca. Il semplice fatto che raccontare storie sia una . cosa naturale non significa che sia loro garantita una ricezione privilegiata.

Le storie nella conversazione

Per quanto numerose siano le forme di racconto — dal romanzo alla narrazione storiografica, dalla musica al comizio alla cronaca sportiva, per citarne solo alcune — il mezzo preferito per narrare resta la conversazione. Quando qualcuno ci fa una domanda semplicissima come: "Che mi racconti di bello?", questa non è altro che la richiesta di una storia. E noi ricambiamo con una storia in apparenza banale, per esempio: "Ho incontrato per caso Paul, dopo anni che non lo vedevo. L'ho visto al supermercato. Martedì prossimo pranziamo insieme". Può darsi che questo sia tutto ciò che l'ascoltatore vuol sapere, e tutto ciò che il,narratore ha da dire. Nella maggior parte dei casi, però, si sente il bisogno di altri elementi. In questo breve resoconto, vi sono già alcuni indizi che fanno presagire un intreccio interessante. Paul sembrerebbe una figura misteriosa, remota eppure forse ancora significativa nella vita delle due persone che conversano, per le quali l'incontro al supermercato può rappresentare una sorpresa. Il mistero dell'assenza di Paul si coniuga con la quotidianità del supermercato; In quell'appuntamento, poi, vi è un che di emozionante. Forse, mangiando e parlando, verrà ricreata un'antica intimità. Cosa verrà rivelato? Può darsi che Paul sia stato a lavorare all'estero, o che sia appena uscito di prigione. Se l'ascoltatore sa che la comparsa di Paul costituisce una

brutta notizia, o che, al contrario, è la promessa di un nuovo inizio, la storia che seguirà sarà più emozionante di quanto non lo sarebbe se da quell’incontro non ci si aspettasse gran che.

Avvincente o no, è già una storia, semplicemente perché un'esperienza è stata raccontata. Due persone si sono incontrate, hanno parlato, hanno rinnovato un rapporto, hanno preso accordi, si sono riconosciute come parte del rispettivo passato e del rispettivo futuro. La narrazione conferisce una nuova dimensione alla realtà dell'incontro, in parte perché parlarne aggiunge una componente motoria a quello che altrimenti sarebbe solo un ricordo, in parte perché dà testimonianza di un incontro che altrimenti potrebbe essere trascurato, e in parte perché in questo modo si fa rivivere creativamente un evento recente mediante la parola. Oltre a ciò, l'esperienza della narrazione crea un sentimento di comunione, mettendo in contatto il narratore con l'ascoltatore.

Per fare un esempio abbastanza noto di conversazione piena di storie, si potrebbe citare il film Mj Dinner with André. In questo film la narrazione di storie ha un ruolo centrale; si può dire che non c'è altro. André, regista teatrale, e Wally, commediografo di belle speranze, sono vecchi amici che si rivedono per la prima volta dopo diversi anni. André, che era improvvisamente scomparso da New York, vi ha appena fatto ritorno, come dall'oltretomba. A cena, vuole raccontare a Wally tutto delle sue esperienze, molte delle quali lo hanno portato sul confine tra l'illuminazione mistica e la pazzia. Wally desidera sentire quelle storie; all'inizio si limita ad ascoltare, ma più avanti ne racconta alcune anche lui.

André parla e parla, raccontando del magico bagliore del Findhorn, così luminoso da scatenare in lui allucinazioni ricorrenti; di elaborate cerimonie comunitarie nei boschi incantati della Polonia; e di altri episodi inquietanti avvenuti nei luoghi più disparati, da Long Island al Sahara. Per la maggior parte del film, Wally è come incantato dall'intelligenza e dalla stravaganza di quest'uomo, che gli descrive in modo così affascinante come sia giunto a scoprire la grandezza dell'umanità.

Col procedere della conversazione, Wally inizia a prendere le parti del proprio modo di vivere modesto e senza pretese. Evidentemente ha imparato ad apprezzare la vita per una via molto più facile. A differenza di quelle di André, le esperienze di Wally non parrebbero un gran che; eppure riescono a evocare un modo di vivere altrettanto amato.

Messo di fronte ai racconti esotici di André, Wally afferma che lui sta solo cercando di sopravvivere, di guadagnarsi da vivere e di pagare l'affitto e le bollette. A lui piace stare a casa con Debby, sua moglie, e leggere l'autobiografia di Charlton Heston. Qualche volta va a una festa o cose del genere, e ogni tanto raccoglie quel poco di

talento che possiede e scrive una commedia. E gli piace leggere te recensioni di altre commedie di scarso successo. Ha un notes con una lista di commissioni e cose da fare, e gli piace scorrere la lista facendo via via quel che c'è scritto e cancellando le rispettive voci. Questo, e per implicazione molte altre cose dello stesso genere, è tutto ciò che gli serve per sapere che la vita è degna di essere vissuta. La versione di André è molto più fiorita e disegnata con mano più abile; ma non per questo è più efficace nel creare una realtà solida e permanente. Nonostante le loro storie siano così diverse, André e Wally trovano un denominatore comune nel bisogno di confermare l'esperienza vissuta. Questo bisogno ricorrente fa pensare al mito dell'eterno ritorno, come lo descrive Milan Kundera nell'Insostenibile leggerezza dell'essere. Non dissimilmente da Sartre, Kundera afferma che solo la ricorrenza può dare sostanza alla vita. Che cos'è una guerra tra due regni africani, egli chiede, se "non ha cambiato nulla sulla faccia della terra, benché trecentomila negri vi abbiano trovato la morte fra torture indicibili"? Secondo Kundera, la transitorietà delle circostanze assolve qualsiasi esperienza. Commentando ulteriormente questo punto, egli dice che tutto ciò che scompare è "simile a un'ombra", e non significa più nulla, quali che ne siano stati il terrore o la bellezza. Più avanti cita un proverbio tedesco: "Einmal ist keinmal. [...] Quello che avviene soltanto una volta è come se non fosse mai avvenuto. Se l'uomo può vivere solo una vita, è come se non vivesse affatto".

Il racconto è veicolo d'elezione per creare l'esperienza ricorrente prefigurata da Kundera. Esso resuscita in noi l'attenzione per le esperienze passate, ripresentandocele in modo che ci sembri quasi di riviverle. Più la riproduzione è efficace, più vividamente l'ascoltatore avverte la nuova vita che il racconto dona agli eventi del passato. Forse, come suggerisce Borges, questa nuova vita sarà soltanto una rappresentazione sbiadita o distorta dell'originale, ma mediante il racconto avrà luogo almeno un parziale riconoscimento, se non un recupero integrale. Il narratore e l'ascoltatore si associano nel dar testimonianza dei ricorsi dell'esperienza, che purtroppo non arriva all'immortalità, ma conosce una vita che è anche la loro.

Ascoltare racconti

Il racconto non può essere soltanto raccontato. Deve anche essere ascoltato. Ciò che viene detto acquista valore mediante la comprensio-

ne da parte dell’ascoltatore, e dalla consapevolezza di quest’ultimo che ciò che non è ancora stato detto potrà esserlo tra breve. Una

grandissima ascoltatrice è per esempio Eudora Welty, nel senso che i racconti non si limita ad ascoltarli, ma sa anche cercarli. Scrive la Welty:
“I bambini che ascoltano sanno che le storie non possono non esserci. Quando i grandi si siedono a raccontare, i bambini non fanno altro che attendere nella speranza che ne venga fuori una storia, come un topolino dal buco”. ,
Anche lo psicoterapeuta, quando ascolta, sta all’erta per, cogliere i segni di una buona storia; e questo anche se il paziente non è sempre disposto a lasciarsela tirar fuori. Una mia paziente, geoioga, che tendeva a svalutare in maniera depressiva tutte le proprie esperienze di vita, mi parlava in tono indifferente di Roger, un saldatore che aveva dieci anni meno di lei. Roger la stava corteggiando, ma lei non nutriva per lui alcun interesse sentimentale. Lo definiva simpatico e generoso, ma non molto attraente, e questo nonostante trascorresse molto tempo insieme a lui. Siccome accade di frequente che lo stato depressivo sia accompagnato dall’incapacità di accorgersi di ciò che è interessante, mi chiesi che cosa potesse esserci in Roger che lei non riusciva a scorgere solo perché non era sentimentalmente coinvolta. Già il contrasto tra le loro occupazioni era in sé degno di nota: lui lavorava occasionalmente come saldatore, mentre lei esercitava una professione. Oltre a ciò, lui era frequentemente fuori città, non aveva interessi culturali o intellettuali, e il principio guida della sua esistenza era quello di una tranquilla semplicità. L’esatto contrario di lei, dunque, che era una donna colta e portata all’introspezione.
Approfondendo il tema del carattere di Roger, la mia paziente mi raccontò che un giorno quest’ultimo era rimasto solo a casa di lei. Nell’appartamento accanto il telefono si era messo a squillare incessantemente. Irritato, lui era uscito e aveva tagliato il filo. Che strana semplicità! Poi mi raccontò un altro episodio. Un’auto lo aveva tamponato a uno stop. Roger era uscito di macchina per prendere i dati dell’altro automobilista, e questi aveva ingranato la marcia ed era scappato. Roger lo aveva inseguito a centotrenta all’ora, finché il fuggitivo, un messicano immigrato di recente, spaventato a morte, non si era fermato; ma solo dopo essere arrivato in una parte della città che gli era familiare. Dopo un breve litigio, Roger aveva ottenuto le informazioni che gli servivano, e se n’era andato: una stupida corsa per

un guadagno irrisorio, e fortunato lui a essersela cavata senza un graffio. Mentre la mia paziente mi raccontava queste storie, quell'uomo —- adesso fuori dell'ordinario —.cominciava a prender vita non solo nella mia mente, ma anche nella sua. Poteva anche non essere l'altra tigre evocata da Borges, ma non era nemmeno così insignificante da potersene sbarazzare sui due piedi. Lei non doveva necessariamente

amarlo, o vivere con lui, ma riuscendo a cogliere il sapore del suo modo di vivere potè rinunciare almeno in parte alla propria apatica rassegnazione.

Imbrigliare 1‘elusività dell’ esperienza

Molto di ciò che avviene nella vita fluttua alla periferia della coscienza. Jane, per esempio, mi chiede se a mio parere Agnes si è mostrata ostile nei suoi confronti; lei non riesce a capirlo. Mi sembra che John negli ultimi tempi parli più spesso della sua ex moglie, ma non so a cosa sia dovuta questa impressione. Agatha ha la vaga sensazione che; in questi giorni la vita le sorrida. Sono tutti casi di oscura consapevolezza, suggestiva ma inaffidabile. Se mi mettessi a elaborarli in dettaglio raccontando delle storie, la prospettiva si amplierebbe e se ne ricaverebbero maggiore chiarezza e un maggior numero di informazioni; Gli accenni si muterebbero in comprensione, i nudi fatti gonfierebbero come pasta lievitata, i sentimenti e le loro associazioni ne verrebbero messi in evidenza. Un esempio appropriato potrebbe essere quello del poeta, il quale viene toccato dalla vista di un albero; ma l’albero è solo lo scheletro di ciò che egli vuol dire. Parlando dell’albero, potrebbe affermare che esso lo invita ad arrampicarsi, o che vorrebbe staccarne la corteccia come faceva da ragazzo, o che i suoi rami formano un ombrello. In questo modo può chiarire il proprio pensiero sulla fertilità, sulla tortuosità o sulla grazia. Normalmente, quando uno guarda degli alberi con noncuranza, questi sono soltanto alberi. Per chi ne parla, possono essere molto di più.

In psicoterapia, si presta una particolare attenzione all’elusività dell’esperienza. Certuni vorrebbero cambiare vita, ma non riescono a mettere il dito sul punto cruciale. In questa situazione si trovava Ingrid, che durante la terapia di gruppo parlava di un generale senso di vergogna, paura e inadeguatezza, slegato da qualsiasi cosa che potesse spiegare questo suo sentimento. Pensava semplicemente che avrebbe dovuto “prendere in pugno la situazione, essere più sicura di sé,.più decisa e più affettuosa, e accettarsi maggiormente”. Ma questa sua idea non raggiungeva solidità bastante a mutarsi in un proposito concreto. Quando la sollecitai a esprimere le ragioni per cui si vergognava, le ci volle un po’ prima di dire che quando non era d’accordo con qualcuno, dentro di sé andava su tutte le furie, digrignava i denti e diventava di un’ostinazione tanto inespressa quanto incrollabile. Era di questo,

disse, che si vergognava: della disonestà del proprio silenzio. Ad un tratto quella vergogna sembrava meno inafferrabile, sebbene fosse

necessario darle ancora un po’ di corpo. Quindi Ingrid aggiunse che sua madre predicava sempre la necessità di essere onesti ad ogni costo, anche se poi, quando Ingrid quell’onestà la praticava veramente, sua madre in realtà non era in grado di affrontarla. Se mentire era immorale ma la verità risultava insopportabile, Ingrid ovviamente si trovava in un vicolo cieco. Così si era costretta al silenzio per anni, tanto che alla fine si era dimenticata perché lo facesse.

< Nel tentativo di rimpolpare la storia, le dissi che se non voleva restare invischiata in quelle contraddizioni riguardo alla verità che servivano solo a paralizzarla, potevamo tentare un esperimento che consisteva nel raccontare delle bugie. Le assicurai che sarebbe stato solo in via temporanea. Ingrid mostrò subito grande eccitazione, e la sua espressione da preoccupata si fece rilassata, se non addirittura esuberante. In tono ironico, si mise a raccontare al gruppo che aveva avuto una settimana terribile; che si era messa a fare le pulizie di casa con tanto impegno da rovinarsi completamente le mani. Anche in ufficio si era messa a far ordine, aveva innaffiato le piante, aveva “lavorato moltissimo”, e aveva “scritto un sacco di relazioni, un sacco di lettere”.

A questo punto era ancora trattenuta dall’evidente falsità del racconto. Ma si stava scaldando. Stava ancora ridacchiando per tutto quel che diceva di aver fatto per i suoi familiari, quando all’improvviso si rese conto che in realtà stava pensando ad alcune verità a cui normalmente non le sarebbe venuto fatto di accennare. Così cambiò tono e cominciò a raccontare una storia vera, riguardo al modo in cui aveva accolto dei parenti venuti a trovarla dalla Norvegia. Evidentemente a questo punto la sua esperienza non le sfuggiva più. “Ho fatto da mangiare per loro”, disse orgogliosa, “li ho tenuti allegri, ho ascoltato i loro problemi, le loro frustrazioni. Gli ho versato da bere, e ho vuotato quegli schifosi portacenere. Parlavo norvegese in modo da farmi accettare e da intrattenerli, li ho baciati e abbracciati tutti, e ho pulito quello schifo di casa alla maniera norvegese. Insomma, mi sono fatta un culo così. E poi ho apparecchiato una tavola meravigliosa, con tovaglia di pizzo, fiori e candele. Ho perfino chiesto a mio zio di dire una preghiera prima di cena, in modo che si sentissero a proprio agio, come se fossero stati a casa loro. E l’ho fatto per tre sere di seguito per tre gruppi di persone. Ho fatto un lavoro incredibile... L’ho trovata

una cosa eccitantissima”.
A questo punto, osservò in tono mesto che nella sua famiglia agli uomini era concesso di dilungarsi quanto volevano sulle proprie esperienze, ivi comprese alcune storie assolutamente incredibili, mentre le donne erano tenute a servire in tavola e a farsi sentire il meno

possibile. Questa nuova consapevolezza chiarì la sua sensazione di non essere apprezzata. Adesso invece si sentiva apprezzata, e non le importava un accidente del ruolo che in famiglia le era stato assegnato. Da quel momento in poi, il senso di vergogna scomparve.

Mediante questo processo di elaborazione e accumulazione di dettagli, anche le storie della nostra vita quotidiana possono aiutarci a definire con maggiore chiarezza un'esperienza altrimenti sfuggente. Per esempio, un'amica mi telefona. Io ho un'interurbana sull'altra linea. Potrei richiamarla quando ho finito, ma tutto quel che vuole sapere è se quella sera ci possiamo vedere. So che non posso, ma non voglio chiudere così, sebbene non ne sappia bene il perché. La conosco abbastanza bene da non aver bisogno di fare i complimenti. Eppure, invece di dirle di no e basta, le dico che la richiamo subito. Quando faccio il suo numero, la linea è occupata. La cosa si ripete per diverse volte, tanto che ne concludo che ora; ce l'ha con me. Quando però finalmente riesco a raggiungerla,'nella sua voce non c'è traccia di freddezza. Parliamo per qualche minuto, e ci mettiamo d'accordo per un'altra volta. Più tardi, raccontando l'episodio a mia moglie, capisco cosa mi è sfuggito. Siccome di solito non parlo molto, ho temuto di dar l'impressione di non a'vere voglia di vederla; in realtà ho voglia di vederla, e la mia amica accetta senza problemi il fatto che io sia di poche parole. Nel raccontare quella storia, ho potuto chiarirmi meglio la cosa, e non me ne preoccupo più.

Unire le nostre vite

Noi usiamo le storie anche per unire la nostra vita a quella di altre persone. Uno degli aspetti più affascinanti della narrativa è che il lettore viene coinvolto dalle vicende dei personaggi, trovando così una nuova famiglia di eventi di cui interessarsi. Leggendo il romanzo di John Irving II mondo secondo Garp, per esempio, mi sono talmente identificato con i personaggi che giunto al momento culminante, ossia all'incidente d'auto in cui il figlio minore di Garp resta ucciso, mi ci sono voluti alcuni giorni per riprendermi dalla tristezza. Certo, non era esattamente quello che mi aspettavo, ma ho accettato quel coinvolgimento, per quanto mi potesse turbare. Quella tristezza era misura dell'interesse che provavo per i personaggi del romanzo. Molti lettori non desiderano identificarsi fino a questo punto con i personaggi di Un romanzo. Proprio a questo proposito, in una intervista televisiva lo

stesso Irving raccontava di aver ricevuto una lettera infuriata da una lettrice di un precedente romanzo, la quale affermava di non potersi più

fidare di lui perché quella lettura l'aveva messa in una situazione che a suo modo di sentire era sbagliata. Irving diceva di capire il punto di vista di quella lettrice — anche se per lui ciò che scriveva era fondamentalmente giusto ;— e riconosceva di avere una responsabilità verso i lettori: non render loro la vita facile, ma al tempo stesso non manipolarne le emozioni con facili espedienti.

Questa unione emotiva è parte anche del rapporto psicoterapeutico, che si trova a metà strada tra l'immaginario e il reale: immaginario a causa del carattere altamente stilizzato del rapporto, un rapporto in cui le persone stanno insieme solo per la durata della seduta, e di conseguenza superare i confini individuali è solo un po' più facile di quanto non lo sia superare quelli di un libro; reale a causa della presenza di persone in carne e ossa. Inoltre, in psicoterapia l'identità del creatore della storia è più ambigua che nel romanzo o nel racconto. Gli intrecci che si evolvono in psicoterapia sono creati in collaborazione; si potrebbe quasi dire che terapeuta e paziente ne sono co-autori.. Qualche volta il terapeuta è come il lettore di un romanzo; dopo tutto non è la sua vita a trovarsi sotto i riflettori, e può limitarsi ad ascoltare avidamente. Ascoltando, egli va in cerca di storie — il lettore rammenterà quanto si è detto di Eudora Welty — con una sensibilità esercitata che gli permette di capire se la storia che gli viene narrata vale qualcosa oppure no. Altre volte non si limita ad ascoltare, ma guida anche gli sviluppi della storia. Può predisporre degli esperimenti che servano a incoraggiare il paziente a insistere nella propria ricerca, sia in seduta sia fuori; può interpretare, consigliare o provocare; può fornire sostegno o informazioni. Il terapeuta insomma lavora per indirizzare il paziente in una direzione che gli promette una vita migliore.

Qualunque cosa lo psicoterapeuta stia facendo, tuttavia, la sua libertà è limitata. Lasciarsi trasportare senza pregiudizi dal racconto del paziente costituisce solo metà del suo compito. L'altra metà consiste nel conservare le facoltà critiche necessarie a riconoscere gli elementi che caratterizzano un buon intreccio, proprio come farebbe il redattore di una casa editrice. Tra questi elementi tre hanno particolare importanza: sono la coerenza, la direzione e la tollerabilità, fattori necessari perché abbia luogo il cambiamento.

Innanzi tutto, dunque, la coerenza. Per garantirsi l'attenzione dell'a-

scoltatore, la storia deve promettere di stare insieme, cioè che ogni parte prima o poi trovi il suo posto nel tutto. Questa coerenza non deve necessariamente essere monolitica; un tocco d'incoerenza può anzi dar sapore alla narrazione, nella misura in cui l'ascoltatore la vive come mistero o spunto per ipotesi affascinanti. Se invece l'incoerenza sembra un puro e semplice caos, o se le necessarie conseguenze di un qualsiasi

evento tardano troppo a presentarsi, l’attenzione cadrà. Una certa episodicità dell’esperienza è propria della vita di ciascuno; in alcuni casi
però i singoli episodi vengono vissuti come armonici, in altri invece come rappresentazione di una personalità lacerata. Il terapeuta deve stare all’erta in modo da individuare selettivamente le opportunità che gli consentano di ricomporre le contraddizioni, così che ambedue i poli possano essere vissuti come membri a pieno diritto della persona intera. Talvolta è possibile che la persona vada avanti per lunghi tratti senza che nelle sue parole sia possibile rinvenire un : senso, ma che questo rappresenti il suo modo di dare fiducia alla propria coerenza di fondo. A parte questo caso, alla radice del malessere individuale troviamo spesso proprio l’incoerenza. Ciascuno infatti desidera essere intero.

In secondo luogo, terapeuta e paziente hanno ambedue bisogno di avvertire che stanno procedendo in una certa direzione. Qualche volta la
direzione è chiara, come quando il paziente decide di cambiare lavoro, comincia a sorridere di più o parla spontaneamente di argomenti fino a quel momento tabù. Altre volte invece succede che il movimento abbia luogo, sì, ma senza che se ne riescano a cogliere le manifestazioni, per affiorare alla coscienza solo in un momento successivo. Né il lettore né il romanziere sopportano di procedere troppo a lungo senza che accada nulla di nuovo; allo stesso modo, nemmeno il terapeuta o il paziente debbono sentirsi tenuti a tollerare la stagnazione solo per un malinteso senso di disponibilità. Come dice John Gardner in On Becoming a Novelist, “lì lettore comune esige una motivazione per continuare a voltar pagina. Per ottenere questo scopo, vi sono due metodi: l’argo-mentazione o il racconto. Se l’argomentazione continua a girare intorno allo stesso punto senza mai procedere da A a B, o se il racconto sembra non muovere un passo avanti, il lettore perde interesse”.

Anche molte sedute di terapia ricalcano sempre lo stesso copione. Ogni seduta è un facsimile della precedente. Finché non si trova un rimedio, anche il tema più affascinante diventa presto insipido o addirittura insopportabilmente noioso. La persona più paziente o rigida ha pur sempre bisogno di sentire che qualcosa si sta muovendo; e quando questo avviene,' al primo passo ne seguono altri. Poiché il

movimento è in qualche maniera inevitabile, spesso basta osservarne le manifestazioni tipiche, anche se talvolta trascurate. Non è infrequente che il successo sia già un fatto compiuto; ma riconoscerlo non è meno difficile che ottenerlo. Un paziente, per esempio, mi disse che avrebbe voluto essere accettato con maggiore calore da un certo gruppo di persone. Sebbene stare con loro gli piacesse, e avesse su di loro una notevole influenza, gli sembrava che il rapporto tra lui e queste persone

fosse freddo e distaccato. Gli feci osservare che spesso prima di parlare ci pensava su, e questo poteva^ creare una certa distanza tra lui e gli altri. Ma lui era convinto che prima di parlare fosse sempre necessario pensare. Gli dimostrai che molte delle cose che diceva, le diceva già senza pensare. Restò sorpreso nello scoprire che era vero, e che doveva semplicemente trasferire nella situazione desiderata ciò che inconsapevolmente già faceva. Con la pratica, avrebbe potuto accrescere la sua fiducia nel fatto che parlare senza pensare fosse del tutto naturale e niente affatto pericoloso. Difatti i risultati si videro rapidamente in occasione del suo incontro successivo con quel gruppo di persone, quando si mostrò molto più sciolto nel parlare, e i suoi sentimenti affettuosi vennero apertamente ricambiati.

In terzo luogo, per quanto concerne la tollerabilità, bisogna rendersi conto che esiste un livello di sofferenza o di disagio oltre il quale la persona non riesce più a funzionare al meglio delle sue possibilità. Che si tratti di un romanzo, della psicoterapia o della vita quotidiana, è necessario mantenere un equilibrio accettabile tra la sofferenza e gli altri aspetti dell'esistenza. Senso delPumorismo, ironia, diversità di interessi, senso dell'avventura, mistero, amore: tutti questi elementi, anche se presenti nel racconto, vengono trascurati da chi è imprigionato nella, sofferenza. Una persona del genere può suscitare solo un interesse temporaneo, tanto in un romanzo quanto nella vita reale. Sia il romanziere che il terapeuta, dunque, debbono ridurre la sofferenza a un livello accettabile, così che il lettore o il paziente possano continuare a sentirsi a proprio agio. Per il terapeuta, è un compito particolarmente difficile, perché alcune persone giungono da lui già sprofondate in tormenti tali da cancellare qualsiasi altro aspetto dell'esistenza. Ciò nonostante, potrà aiutarle offrendo loro sostegno e comprensione, informazioni utili, accenni a nuove possibilità, osservazioni umoristiche, tempo per evolversi e, in certi casi, farmaci; sono tutti metodi per accrescere la tollerabilità del problema.

Ecco adesso un esempio di come nello svolgimento della storia del paziente possano comparire i fattori della coerenza, della direzionalità e della tollerabilità. Carol, un'arredatrice trentacinquenne, era sposata da anni con un uomo che le piaceva, ma con il quale sentiva di non esser disposta a trascorrere il resto dei suoi giorni. Si era temporaneamente separata da lui, e adesso doveva decidere se porre definitivamente

termine al matrimonio oppure tornare insieme al marito. Oscillava tuttavia tra la prospettiva quasi claustrofobica di rimettersi con lui, e quella altrettanto dolorosa di distruggere la, propria famiglia; i suoi tre figli infatti erano molto legati al padre. In terapia, tornava ossessivamente su questo tema di ambivalenza: avrebbe voluto uscire dal

matrimonio, ma allo stesso tempo trovava insopportabile l'idea di rompere definitivamente quel legame.....
Nonostante i dialoghi tra diverse parti di se stessa, l'analisi di esperienze personali, gli insight, la presa di coscienza dei vari aspetti della personalità del marito e varie altre iniziative terapeutiche, pareva che da quella storia non ci fosse alcuna via d'uscita. In quell'intreccio abortito, non c'erano né coerenza, né direzione né tollerabilità. E in assenza di questi elementi, Carol stava per tagliarmi fuori dalla ; sua esistenza, come aveva fatto con altri in passato. Io invece volevo riuscire di nuovo a toccarla. Pareva che Carol stesse usando la terapia come espediente per evitare di decidere. Finché era in terapia, poteva illudersi di essere impegnata a far qualcosa, invece di essere semplicemente impantanata. In realtà la terapia le serviva da scusa per rimandare la decisione. Ma la sofferenza era ormai troppa per giustificare ulteriori rinvii. Perciò, senza tener conto del principio psicoterapeutico secondo cui ogni problema va elaborato completamente, e basandomi soltanto su una valutazione attenta delle circostanze, le dissi che secondo me avrebbe fatto meglio a tornare dal marito. Le parlai più come un vecchio zio che da psicologo, cercando di esserle vicino il più possibile. Ovviamente il mio consiglio non le piacque; ma del resto nessun consiglio le sarebbe piaciuto. Tuttavia, le esigenze di un intreccio convincente la costringevano a mettersi in movimento. Trascorse la settimana seguente a prendersela con me. La rabbia, tuttavia, le diede coerenza, direzione e tollerabilità.- Prese infatti coscienza di due nuovi elementi, ciascuno dei quali aggiungeva coerenza. Innanzi tutto, si convinse che il mio consiglio partisse dal presupposto che lei fosse una bambina incapace di fare da sola e bisognosa di ritrovare un'atmosfera di sostegno. Questo urtava la sua suscettibilità, ma contemporaneamente Carol si rendeva conto che era lei stessa a porsi nel ruolo della bambina incapace. In secondo luogo, si accorse di essere spaventosamente ostinata, e che era questo a imporle di liberarsi del marito. Nel riconoscere questa sua ostinazione, si rese conto che in questo modo cercava , di prendersi una rivincita sulla ; madre, che lei aveva sempre disprezzata per aver trascorso tutta la vita accanto a un marito che non amava. Mentre esprimeva queste riflessioni, i diversi frammenti del suo comportamento si ricomponevano e acquistavano significato sia ai suoi occhi che ai miei. . i

Allo stesso tempo Carol giunse a provare la sensazione del tutto nuova della tollerabilità delle sue esperienze. Mi spiegò, in termini inequivocabili, che in realtà era perfettamente in grado di occuparsi dei bambini sotto ogni profilo, dall'alimentazione al vestiario, dalla salute alla scuola; che adesso era lei a occuparsi della banca e dei conti

correnti; che il lavoro le dava grandi soddisfazioni anche economiche, tanto che poteva addirittura mettere da parte qualcosa; che portava fuori la spazzatura; che amava i suoi figli, rideva insieme a loro e li consigliava, e che i figli dal canto loro avevano la massima fiducia in lei: La sua eloquenza cancellò le preoccupazioni. che in precedenza l'avevano tormentata ; senza interruzione.

Infine nacque in lei un nuovo senso della direzione. Nonostante il suo disappunto per il mio consiglio, era effettivamente tornata insieme al marito, ponendo alcune condizioni su cui ricostruire il rapporto: ad esempio, lui non doveva chiederle né rapporti sessuali né la garanzia di un impegno permanente. La cosa tuttavia non funzionò, e lei lo lasciò nuovamente. Trascorso qualche tempo, un anno circa, avrebbe desiderato riconciliarsi con lui; ma ormai era troppo tardi. Lui non la voleva più. Sebbene questo fosse per lei causa di nuove sofferenze, sotto un altro aspetto fu un'esperienza liberatoria. A quel punto la sua vita aveva preso una nuova direzione 'spirituale'; ora, disse, viveva tranquillamente, senza sentirsi depressa o vittima delle circostanze.

Sotto un certo aspetto, la storia di Carol si concluse tragicamente, perché alla fine, quando avrebbe voluto tornare col marito, questi non era più disponibile. D'altra parte la tragedia dipende in parte dal momento in cui decidiamo di porre termine alla storia.

Imparare la legione

Le storie servono spesso a guidare l'ascoltatore o il lettore lungo il cammino della vita. Qualche volta questo scopo, chiaramente intenzionale, viene perseguito mediante un messaggio di tipo morale o istruttivo. Altre volte il messaggio non è così evidente, e può essere considerato come un risultato non intenzionale. Tra le storie veicolo di messaggi possiamo ricordare quelle della Bibbia, le storie sufi, certe opere di letteratura come i romanzi di Charles Dickens, quelle fiabe e quei miti dai quali i bambini imparano tante cose riguardo all'etica della nostra cultura, e infine le storie che ci vengono proposte dalla cultura di massa quali canzoni, best-seller, film e spettacoli televisivi. Nel racconto della manna che cade dal cielo troviamo conferma della munificenza di Dio e delle ricompense che toccano a chi Lo segue. Dalla storia di Cristo e Maria Maddalena impariamo che ogni peccatore può riuscire a redimersi.

Una storia sufi racconta di un villaggio i cui membri vengono

avvertiti che se non fanno scorta d’acqua, finiranno col bere una nuova acqua che li condurrà alla pazzia. Solo uno degli abitanti fa scorta

d’acqua, e in questo modo può continuare a bere la solita acqua; mentre gli altri devono bere quella nuova. Ben presto si avvede che in effetti tutti gli altri sono impazziti; ma siccome per loro la pazzia è un fatto comune, sono convinti che il pazzo sia lui. Alla fine, disperatamente solo, decide di bere anche lui la nuova acqua. Ben presto si comporta come tutti gli altri. Non beve più la sua acqua, anzi, se ne dimentica completamente, e viene nuovamente accettato dalla comunità, che saluta'il suo miracoloso ritorno alla normalità. Questa storia esemplifica efficacemente la verità generale secondo cui la follia è una questione relativa, e una delle possibili alternative consiste nel sottomettersi alla norma collettiva.

Anche le fiabe mettono in risalto le circostanze a cui tutti dobbiamo assoggettarci. Hansel e Gretel ci rammentano le forze malvagie che agiscono nel mondo, e quanto i bambini siano ad esse vulnerabili. Per fortuna, nella stessa fiaba, la virtù e l’innocenza alla fine trionfano sull’avidità; tutti quanti possiamo esserne incoraggiati a pensare che si può vincere anche quando tutto sembra cospirare contro di noi.

Per quanto riguarda la cultura di massa e il suo valore di insegnamento, i pareri sono molto discordi. Alcuni affermano che il mondo di oggi è più violento perché la televisione e il cinema non fanno altro che esaltare la violenza. Altri ribattono che gli spettacoli cinematografici e televisivi non possono produrre questo genere di effetti; essi offrono semplicemente al pubblico l’intrattenimento che desidera, o liberano senza danno la violenza accumulata. Senza schierarmi dall’una o dall’altra parte, mi limito a dire che indubbiamente un film o uno sceneggiato televisivo possono illustrare un certo argomento molto più vividamente di quanto non possano farlo delle spiegazioni presentate in forma non narrativa. Non molto tempo fa, è stato trasmesso in televisione uno sceneggiato che trattava della relazione incestuosa tra un padre e una figlia. La storia, dall’evidente intento didàttico, mirava chiaramente a modificare gli atteggiamenti collettivi sul tema dell’incesto. Dopo il programma, vi sono state moltissime telefonate agli organismi che si occupano di questi problemi da parte di ascoltatori e di persone coinvolte in legami incestuosi;

In psicoterapia, si può raccontare una storia allo scopo di mettere in1 evidenza qualche norma di vita arricchendola di azione e di particolari.' In occasione di un seminario didattico che tenni insieme a mia moglie

Miriam ' Polster, per esèmpio, Linda Gaynor, una nostra collega, ci parlò di un paziente che in tutti i suoi rapporti,’compreso quello con la terapeuta, manteneva un atteggiamento di assoluto distacco. Cosa abbastanza sorprendente; nonostante questo grave limite delle sue relazioni con gli altri riusciva a fare in modo che gli altri continuassero

a interessarsi a lui; questo valeva per la sua ragazza sul piano sentimentale, per i suoi amici sul piano sociale, e per la dottoressa Gaynor sul piano terapeutico. Ma non era felice.
Rendendosi conto di questa sua capacità di suscitare l'interesse altrui pur mantenendo un atteggiamento distaccato, la dottoressa Gaynor rammentò una visita a un museo di Avignone. Nel cortile c'erano dei pavoni, maschi e femmine. Era la stagione dell'accoppiamento. La Gaynor descrisse al paziente ciò che aveva osservato in quell'occasione.
"Restai affascinata nel vedere i maschi avvicinarsi alla femmina, aprendo e sollevando le magnifiche code, sfoggiando il loro piumaggio in tutto il suo splendore, e sventagliando l'aria fino a farla sibilare. La femmina però li ignorava, continuando a becchettare per terra. Il maschio, imperterrito, provava ad avvicinarsi da una direzione diversa, ripetendo la propria esibizione di colori; ma la femmina continuava a non dimostrare il minimo interesse. Finalmente, dopo numerosi tentativi da varie direzioni, abbassava il capo, richiudeva la coda come un ventaglio, e lentamente si allontanava. Quando era a cinque o sei metri di distanza, la femmina interrompeva la propria attività, alzava la testa, guardava il maschio ed emetteva una specie di pigolìo. Al che il maschio tornava indietro di corsa, apriva nuovamente la coda e tutto ricominciava da capo". Sul momento il paziente, com'era suo solito, accolse la storia con un'alzata di spalle, ma mesi dopo tornò a parlarne; e fin da quella volta cominciò a lasciarsi coinvolgere maggiormente sia dalla psicoterapia sia da altri rapporti.
Le storie come fonte di informazioni
Dato che molte storie sono parto dell'immaginazione, può sembrare contraddittorio pensarle come fonte di informazioni, o resoconti storici. Eppure è così. Molti romanzi rivelano conoscenze straordinarie. Se il protagonista fa l'architetto, il romanziere deve acquisire sull'architettura conoscenze sufficienti a dare credibilità al personaggio. Se il romanzo è ambientato in Egitto, il romanziere deve conoscere l'Egitto: volta per volta possono essergli necessarie nozioni sulla storia del paese, sugli usi e costumi locali, sugli aspetti geografici, sulla forma di governo, sulla preparazione dei cibi tradizionali, sul deserto e così via. Ecco cosa dice Henry James, parlando di Balzac, a proposito di questo dono per l'informazione:

La Francia di Balzac poteva dare ispirazione a un’immensa epica in prosa, e al tempo stesso era sufficientemente riducibile da poterne

ricavare uno schema o una tabella; [...] egli si considerava storico paziente, certosino dell'attualità, pittore vivente della propria epoca; e come tale utilizzava il proprio materiale. Tutti coloro che hanno illustrato mode e costumi sono, se vogliamo, degli storici, anche quando non hanno la minima intenzione di indossarne l'uniforme: Fielding, Dickens, Thackeray, George Eliot, Hawthorne. [...] [Balzac] con un'immaginazione elevata al massimo grado, una impareggiabile intensità di visione [...] seppe vedere il suo soggetto anche alla luce della scienza, alla luce del rapporto che ogni parte intratteneva con tutte le altre, e sotto la spinta di una passione per l'esattezza, un appetito, l'appetito di un orco per ogni genere di fatti. [...] Se per un verso possedeva un'immaginazione .assolutamente concisa, per un altro era un insaziabile cronista • della varietà dell'immediato, del materiale, dell'attuale, costantemente spinto dall'impulso — tipico dello storico — di fissarla, conservarla e darne una spiegazione.

Analogamente, una parte fondamentale delle informazioni utilizzate in terapia deriva dalle storie che ci vengono raccontate dal paziente stesso. Uno dei contributi più innovatori della psicoanalisi è stata la creazione di un nuovo metodo per raccogliere informazioni: queste non venivano ricavate dal colloquio anamnestico, come all'epoca si era soliti fare, ma dal potere evocativo di lunghe narrazioni. Per raccogliere dati, il metodo domanda-risposta si era generalmente dimostrato troppo selettivo, in quanto non se ne ricavava altro che una gran quantità di dati anagrafici e sociali. La gamma delle informazioni era troppo ristretta per consentire una soddisfacente conoscenza della persona. Nella psicoanalisi, alla pura e semplice raccolta di informazioni si sostituì la libera associazione, attraverso cui il paziente poteva svelare i diversi, capitoli delle sue esperienze di vita. La libera associazione, sebbene non richieda espressamente la narrazione, di storie, invariabilmente dà la stura a un profluvio di racconti. Sotto,la guida evocatrice dell'analista, il paziente poteva intraprendere quello che era probabilmente il tentativo più audace della storia umana di scavare nei dettagli della propria esistenza.

Come nel caso dell''altra tigre' di Borges, quelle storie non riuscivano a riprodurre fedelmente la realtà originaria; ma la nuova realtà possedeva una sua vibrante esistenza. A causa di questa discrepanza,

alcuni giunsero addirittura ad affermare che la realtà fattuale non ha in fondo una grande importanza, e che ciò che determina la-nostra prospettiva e il nostro comportamento è quel che noi immaginiamo sia successo. Dopo tutto, però, è solo l’evento originario a generare la

nuova storia. Se esso scompare, non c'è nessuna 'altra tigre' da creare.
Nei circoli psicoanalitici si è recentemente acceso il dibattito proprio su questo tema, a partire da una presa di posizione di Jeffrey Masson. Secondo Masson, Freud giunse a postulare il complesso di Edipo solo dopo avere abbandonato una precedente ipotesi secondo cui i suoi pazienti erano stati veramente sedotti nel corso dell'infanzia. Freud successivamente si convinse che questa seduzione fosse soltanto immaginaria. Poiché non vi era stato un contatto sessuale reale, ne ricavava che doveva esserci una spontanea tendenza umana a immaginare quel conflitto sessuale triangolare tra madre, padre e figlio. Questa inferenza teorica accresceva l'importanza dell'immaginazione, e diminuiva sottilmente quella dell'informazione. Poiché non ha nessuna importanza che la persona sia stata veramente sedotta durante l'infanzia, che importanza
possono avere le informazioni? Indipendentemente dall'influenza che può avere avuto questo atteggiamento, fatto sta che lo psicoterapeuta spesso non si è tanto interessato ai fatti della vita del paziente, quanto a ciò che questi prova nei confronti della propria vita. E nota la barzelletta del paziente al quale viene chiesto se la psicoterapia gli abbia
cambiato la vita. "No, per niente", risponde lui, "ma adesso la prendo molto meglio". È pur vero che questa lezione ha fatto del bene a mplte persone, insegnando loro a evolversi al di là degli aspetti debilitanti della propria esistenza; ma limitarsi a sbarazzarsi dei fatti lascia una base assai precaria per l'esperienza. Se la persona ha veramente vissuto una relazione incestuosa, questa è una informazione che è tanto diversa da un parto dell'immaginazione quanto la tigre reale di Borges lo è dall'altra tigre. Non riuscire a distinguere tra le due tigri può'significare correre il rischio di essere divorati. Se uno è stato coinvolto in giochi sessuali quando aveva quattro anni, questo dato continuerà a possedere un ineliminabile carattere di realtà; se lo si ignora, la persona non si sentirà mai presa sul serio. L'informazione è il punto di partenza per la mente percettiva, e ne è al tempo stesso la conferma.
Questa necessità di unire l'informazione all'estrapolazione può essere meglio chiarita dall'esempio di un mio paziente. Un giorno questi mi raccontò di una festa a cui aveva partecipato. Di solito in seduta si comportava in maniera molto riservata, ma a quella festa aveva suonato

la chitarra. Questo frammento d’informazione mi sorprese, perché lo avevo sempre immaginato come uria persona timida e ritrosa, che non si sarebbe mai sognata di esibirsi in pubblico. Gli chiesi se era disposto a portare la chitarra e a suonare qualcosa per me. Lo fece; oltre a suonare, cantò, e fu una rivelazione. Quando cantava era rilassato, irruento, musicale. Evidentemente quando cantava la paura di trasformarsi in un selvaggio, causa delle sue manier.e riservate, scompariva

completamente. Gli chiesi allora di parlare con la stessa energia alla quale ricorreva quando cantava, e lui si accorse che come cantando vinceva la paura di perdere il controllo, così poteva benissimo vincerla anche nella conversazione. Come avrei potuto, io terapeuta, arrivare a conoscere quell'uomo senza sapere che cantava accompagnandosi con la chitarra?

Scaricare l'energia

Raccontare storie può anche aiutarci a scaricare l'energia accumulata quando l'azione diretta è impossibile. Talvolta la cosa è facile. Se uno ha assistito a un incidente d'auto, quell'immagine può continuare a perseguitarlo per quanti sforzi egli faccia per scacciarla. La soluzione migliore allora può essere parlarne con qualcuno. Altre situazioni sono più complesse: un impegno dimenticato che ad un tratto torna in mente, un itinerario da decidere, trovare il quarto per un doppio a tennis, o una conversazione prematuramente interrotta. In tutti questi casi è necessario scaricare dell'energia: parlarne può servire a colmare il
lasso di tempo che deve trascorrere prima che sia possibile fare qualcosa di concreto. Parlare di questi compiti sospesi può anche aiutarci a capire meglio quel che vogliamo veramente fare, preparando-ci a farlo con maggiore sicurezza, armonia e cognizione di causa.
In psicoterapia, questo elementare bisogno di scaricare l'energia accumulata è stato riconosciuto in tutta la sua importanza, tanto da costituire il fondamento stesso di alcune metodologie. La terapia della Gestalt, per esempio, parte dal presupposto che la vita di ciascuno sia condizionata dal bisogno impellente di completare le situazioni lasciate in sospeso, e che per rimettersi al passo sia necessario sfogare questa energia bloccata. Se uno ha la fobia degli ascensori, ha bisogno di qualche opportunità per scaricare l'energia che teme di liberare. Raccontare di quando i genitori lo chiudevano nello stanzino delle scope
può offrirgli questo genere di opportunità. Raccontando la storia dello stanzino, affiorano forti emozioni. Queste possono essere accompagnate
da varie manifestazioni: linguaggio marcatamente espressivo, respira-zione più profonda, grida, immaginare di parlare con i genitori in

termini nuovi, immaginare di perdonarli, prendere coscienza di elementi della situazione presente tali da dare maggior sicurezza; sono solo alcuni esempi degli innumerevoli mezzi a cui si può ricorrere, come vedremo, per rimettere in movimento una vecchia storia interrotta.

Il racconto è più malleabile degli eventi originari, ormai fossilizzati. Poiché non si è più vincolati dai vecchi limiti percettivi, si possono

scorgere possibilità inaspettate. Anche entro i nuovi confini, tuttavia, il paziente può essere ancora titubante. Tocca al terapeuta, ricorrendo alla sua maggiore esperienza, provvedere il sostegno, l'ispirazione e l'acume redazionale, mentre il paziente fornisce il proprio materiale e cerca coraggiosamente di scoprire dove lo può condurre stavolta l'intreccio.

3

La transizione, chiave del racconto

... nel momento stesso della concentrazione, il dato immutabile si dissolve in varie possibilità, e viene visto come potenzialità.
— Perls, Hefferline e Goodman, 1971

Nel creare le loro storie, il romanziere, il terapeuta e il comune narratore sono tutti guidati dalla presenza imperiosa dell'esperienza della transizione. Di contro alla sensazione illusoria di un tempo immobile, così evidente nelle situazioni di blocco, vi è la consapevolezza che per vivere bene è necessario riconoscere l'inesorabile trascorrere del tempo. È inevitabile che a un evento ne segua un altro, e se l'attenzione della persona procede fluidamente dall'uno .all'altro, il processo è contraddistinto da una certa misura di eccitazione. Questa eccitazione ha luogo in maniera così rapida che diffìcilmente ce ne accorgiamo. Più evidente è, ad esempio, nel caso del brivido della velocità, sia percorrendo una discesa in bicicletta, sia andando in auto a 140 all'ora. La velocità ci scaraventa nella contiguità, mettendo in evidenza il punto di transizione nel suo tangibile mutare da un istante a quello successivo.

Perché il lettore possa farsi un'idea meno astratta dell'esperienza della transizione, suggerisco questo esperimento. Continuando a leggere, modificate leggermente il modo in cui mettete a fuoco le parole in modo da non occuparvi soltanto della parola che state leggendo, ma anticipando anche, contemporaneamente, quella successiva. Il fattore chiave'è la contiguità. Siete sempre nel mezzo e sempre in movimento. Osservate se nell'esperienza della lettura è cambiato qualcosa da quando vi siete consapevolmente proiettati nella contiguità. Probabilmente avrete scoperto una nuova riserva di energie, che vi daranno attenzione, eccitazione e fluidità. Proiettandosi in avanti può anche aver luogo uno scadimento della comprensione: si procede troppo in fretta, "e non si riesce più a coordinare ciò che si legge. Se si è già

5 6 -La transizione, chiave del racconto
abituati a mettere a fuoco la transizione, probabilmente la cosa ci risulterà più facile; molti lo fanno già spontaneamente, anticipando attivamente la contiguità.
Questa prospettiva può far nascere qualche perplessità. Non sarà un modo di vivere troppo frenetico, sempre all'erta per cogliere ciò che sta per accadere, senza mai adagiarsi in ciò che sta già accadendo, in una corsa a testa bassa verso il futuro? Certo, se si cerca di gettarsi a corpo morto nella contiguità o di prevedere cosa sta per accadere, è possibile inciampare; ma ciò che qui propongo non è niente di così eclatante. È piuttosto un invito a rammentare la naturalezza del movimento verso il futuro, che normalmente avviene senza sforzo e in modo del tutto inconsapevole. Il telefono squilla, e noi andiamo a rispondere. Da una successione di parole emerge una frase. Alla domanda segue una risposta. Gli eventi fluiscono naturalmente, uno dopo l'altro, esattamente come all'inspirazione segue l'espirazione, o al salto segue l'atterraggio.
Il fenomeno della freccia
Questo viaggio nella continuità, ovviamente, non è sempre così facile come potrebbe sembrare dai precedenti esempi di sequenze riflesse e non problematiche. La gestione delle sequenze, invece, è spesso ostacolata da complicazioni e pericoli che la rallentano o addirittura la bloccano del tutto. Qualsiasi evento, che sia semplice come una singola parola o un fuggevole rossore, o complesso come l'annuncio di un programma di governo, punta delle frecce verso il futuro. Prendiamo ad esempio il caso del capocameriere che ci dice: "Il suo tavolo è pronto, signore". Quasi sempre, nell'udire queste parole, non esitiamo a seguire il cameriere fino al tavolo. La freccia e la direzione sono chiare. Anche in questo semplice dialogo, tuttavia, possono presentarsi. elementi tali da accrescere la complessità della situazione. Può darsi che si sia chiesto un tavolo all'aperto , e che il cameriere ci guidi verso una sala interna; può darsi che si stia aspettando da un'ora e che a quell'annuncio ci si senta sollevati, o viceversa al colmo dell'irritazione; oppure può darsi che ci torni in mente all'improvviso che dobbiamo fare una telefonata importante. Eppure, nonostante tutte queste possibilità, la cosa più probabile è che la freccia ci faccia muovere verso il tavolo.
Dove le frecce sono più numerose e in reciproca competizione, sarà

necessaria una maggiore sensibilità. Supponiamo, per esempio, che un’amica mi dica: “Voglio telefonare a Henry”. Parole semplici, che

preludono a un'azione altrettanto semplice. Se però prevedo che lasua telefonata a Henry possa causare conseguenze disastrose, può darsi che le consigli di soprassedere. Oppure posso starmene zitto, nella convinzione che sia meglio non interferire, e nella speranza che i miei timori dopo tutto si rivelino infondati. Le frecce possono anche indicare altre direzioni. Posso essere sollevato all'idea che finalmente si sia decisa a chiamare Henry. Oppure, conoscendola come la conosco io, posso rendermi conto che in realtà non ha molta voglia di telefonare a Henry, e preferirebbe che lo facessi io. Così potrei offrirmi di telefonargli al posto suo. Oppure potrei dirle di farla meno lunga e chiamarlo. Quel che scelgo di*fare è importante, perché se per mancanza di sensibilità non interpreto correttamente una serie di segnali, si avrà una interruzione nell'armonia del nostro movimento: la mia amica se ne andrà per la sua stradale io per la mia. Talvolta questo può provocare gravi incompatibilità. Più di frequente si avrà solo la vaga sensazione di non fare un passo avanti. Purtroppo sono proprio queste mancate connessioni a causare il deterioramento di un rapporto. .

Ecco per esempio lo scambio di battute con un mio paziente, biologo ricercatore. Avevo cercato di spingerlo a parlare di più del proprio lavoro tanto con la sua compagna quanto con gli altri in generale. La sua risposta fu: "Mi è molto più facile parlare delle cose che mi eccitano
e che stanno andando bene, piuttosto che delle cose che mi fanno sentire
veramente frustrato". C'erano diverse frecce che avrei potuto seguire. Mi chiesi il motivo del suo bisogno di fare ciò che gli risultava facile. Su
questo tema si sarebbe potuto forse costruire un racconto. Lasciai perdere. Quindi c'era la parola parlare. Forse le cose preferiva mostrarle,
anziché parlarne? Quando lui parlava, chi lo ascoltava? E chi invece tirava giù la saracinesca? Ma non seguii nemmeno questa freccia. Poi c'era la parola eccitano. Cos'era a eccitarlo, e cosa gli succedeva quando si
eccitava? Ma nemmeno questa possibilità mi attirava. In altre circostanze, per me o per qualcun altro, queste frecce avrebbero potuto rivelarsi di importanza fondamentale. Ma stavolta seguii la freccia della sua

difficoltà a parlare delle cose che lo frustravano.Nolevo sapere di più sui
motivi per cui preferiva escludere la frustrazione dal proprio repertorio.
“Ma anche la frustrazione è interessante”, gli dissi. “Romanzi e film sono pieni di eventi frustranti”.
Così mi parlò del suo lavoro, che secondo lui era “frustrante nel novantanove per cento dei casi”. Gli chiesi di spiegarmi meglio cosa ci fosse di così frustrante. Dopo alcune generalizzazioni, si mise a parlare di uno dei suoi esperimenti. Nonostante di biologia io sappia ben poco, restai affascinato dalla sua descrizione del lavoro svolto su due proteine molto Simili ma che svolgevano ruoli metabolici diversissimi. Mi parlò

in dettaglio della sua lotta contro il tempo per risolvere il problema, e mi raccontò che dopo circa una settimana di lavoro indefesso aveva avuto “un colpo di fortuna” che gli aveva permesso di trovare la soluzione. La storia di quella frustrante ricerca era divenuta un racconto avvincente, che mi presentò a sua volta un certo numero di frecce che puntavano verso nuove contiguità. Quella che seguii fu la sua allusione alla fortuna.

Nel suo riferimento alla fortuna, infatti, erano celate due possibilità contraddittorie. La prima era che egli si sentisse un prediletto della dea bendata; una gradevole sensazione, certo, ma il mio paziente non mi aveva mai dato l’impressione di nutrire idee del genere. La seconda era che si svalutasse, trascurando la parte importante che egli stesso aveva svolto nel trovare la soluzione. “Fortuna rende l’idea che lei non c’entrasse nulla”, dissi allora. “Vorrei che mi parlasse un altro po’ di questo suo colpo di fortuna”. Parlando, ben presto riconobbe di avere agito con grande abilità nel condurre l’esperimento, utilizzando dosi esattamente calcolate delle due proteine, e prevedendone con precisione il comportamento. Accettando con chiarezza ancora maggiore l’importanza del proprio ruolo, riconobbe che è solo facendo ricerca in maniera corretta che si creano le condizioni per il colpo di fortuna. In questa maniera diventava socio a parità di diritti della fortuna, e non solo suo destinatario passivo.

Per riassumere, nel corso di queste semplici sequenze il mio paziente mi raccontò una storia con forti componenti drammatiche. I personaggi erano sostanze chimiche, non esseri umani, ma egli mi fece un vivace resoconto del modo in cui quei personaggi entravano in reciproca relazione, e di ciò che accadeva loro col mutare delle circostanze. Permise che la sua frustrazione divenisse parte della storia, la affrontò e ne colse l’aspetto divertente. Descrisse il rischio insito in certe scelte, e — in questo caso particolare — inventò un lieto fine che in realtà non sarebbe nemmeno stato necessario. Oltre a ciò, come veicolo di un messaggio personale, questa storia gli permise di considerare quel colpo di fortuna in una nuova prospettiva, vedendo in esso un precedente che gli consentiva di riconoscere la propria competenza.

Vi sono molte esperienze in cui le connessioni non sono altrettanto

evidenti, e in cui l’intervallo tra freccia e conseguenza è molto più lungo. Una ragazza nubile venne da me perché era incinta, ed era in crisi riguardo alla decisione da prendere. Desiderava moltissimo avere il bambino, però non era sicura di essere in grado di affrontare la situazione da sola. Il padre , del bambino la amava, e avrebbe voluto sposarla. In alternativa, sapendo che lei non aveva intenzione di sposarsi, era disposto ad assumersi ogni responsabilità riguardo al

mantenimento e all’educazione del figlio, senza nessuna pretesa nei confronti di lei. La mia paziente, comprensibilmente, temeva che quell’offerta, anche se fatta con le migliori intenzioni, finisse col legarla
più di quanto lei non avrebbe voluto; tutto questo perché sapeva che loro due non erano fatti l’uno per l’altra. >
Le due frecce coesistenti — avere il bambino o non averlo — erano così contraddittorie che le feci svolgere un dialogo in cui sosteneva alternativamente il ruolo delle due possibilità. Mentre parlava nell'uno e nell’altro ruolo, la voce le divenne ferma e vibrante, le sue parole chiare e risolute; la depressione lasciò il posto all’allegria, e invece di vedere solo i propri punti deboli cominciò a riconoscere che sapeva anche essere forte. La seduta si concluse su questa nota.
Mi aspettavo che quella nuova consapevolezza della propria forza interiore la spingesse a tirare diritto e a prendersi da sola la responsabilità del bambino. Ma ben presto divenne evidente che avevo interpretato male quelle frecce. La settimana seguente mi disse che proprio l’allegria e la sicurezza di sé che erano riaffiorate in quel dialogo l’avevano portata a rendersi conto che non aveva nessun ,bisogno di un bambino. Ora poteva rinunciare ad averlo in tutta tranquillità. Poco dopo abortì, sicurissima della propria decisione e della riconquistata libertà. Ma la storia non finisce qui. Un uomo di cui si era innamorata quindici anni prima durante una campagna di scavi in Egitto è improvvisamente ricomparso. Tra loro è nuovamente scoccata la scintilla, e presto si sposeranno. Questa volta un figlio potrà essere accolto con gioia.
\m suspense
L’incertezza è il fondamento stesso di ogni esperienza drammatica. Quando si concentra l’attenzione su ciò che sta per avvenire, questo innalza la tensione dell’esperienza, creando suspense. Come scrive E. M. Forster in Aspetti del romando-.
Noi siamo come il marito di Sheherazade, in quanto vogliamo sapere cosa succederà adesso. [...] Questo è un dato universale, ed è ir motivo per cui la spina dorsale del romanzo déve essere una storia. Alcuni di noi non desiderano sapere altro; in essi non c’è nient’altro che una primordiale curiosità. [...] [La storia] è una narrazione di eventi disposti in ordine cronologico: dopo la

colazione c’è la cena, dopo il lunedì c’è il martedì, dopo la morte c’è la decomposizione, e così via. In quanto storia, può avere un

6o ha transizione, chiave del racconto
solo merito: quello di far si che il pubblico desideri sapere cosa succederà. Inversamente, può avere un solo difetto: quello di far sì
• che il pubblico non desideri sapere cosa succederà.
Grazie alla possibilità di condensare o dilatare il tempo, il romanziere gode di un grande vantaggio sul terapeuta in questa proiezione nella contiguità. Il lettore non ha bisogno di attendere a lungo perché abbiano luogo eventi importanti. Nel giro di poche ore saprà se gli innamorati si sposeranno, oppure se il protagonista riuscirà a prendersi la • sospirata : rivincita o ad avere successo nel suo nuovo lavoro. L'abbreviazione degli intervalli accresce la consapevolezza della contiguità. In circostanze ordinarie ci è facile trascurare la rapida transizione tra,un momento e quello successivo. Al contrario, siamo liberi — poiché la contiguità è uno stato mentale — di guardare avanti a ciò che ci importa sapere •subito dopo. Questa possibilità determina talvolta lunghi intervalli tra l'ora e il poi, come pure una suspense che può essere più difficile da tollerare di quella presente in un libro. Nella vita reale, per scoprire chi è l'assassino ci possono volere degli anni, e può anche succedere che non lo si scopra mai. E evidente che il livello di tensione e di suspense sopportabile per il tempo necessario a leggere un romanzo diventerebbe insostenibile se mantenuto per tutto il corso della psicoterapia.
In terapia, la suspense sembra intollerabile, ed è spesso affrontata con rassegnazione. Il paziente assume un atteggiamento di fissità che preclude ogni possibilità futura. Se invece si riesce a ridurre la suspense a un livello più tollerabile, queste possibilità possono essere recuperate. In effetti per il paziente è un grande sollievo tornare a vedere il futuro come un insieme di possibilità concretamente gestibili.
Fu proprio in base a queste considerazioni che durante un incontro di terapia di gruppo chiesi a Byron, uno dei partecipanti, che sembrava terribilmente angosciato, se restare in silenzio come aveva fatto fino a quel momento non rappresentasse per lui un problema. Nel fare questa domanda, sia pure con la massima delicatezza, mi chiesi se non l'avrebbe presa come un'intrusione. Al contrario, si mostrò sollevato e diede una spiegazione logica del proprio silenzio. Disse che era colpito dal fatto che gli altri riuscissero a parlare di cose che per loro erano così importanti. Personalmente si sarebbe vergognato di parlare di cose per lui altrettanto importanti. Gli dissi che forse ascoltare gli altri rappre-

sentava per lui una preparazione a fare lo stesso in un prossimo futuro. Assentì. Quando gli chiesi che effetto gli facesse,questa prospettiva futura, il suo atteggiamento cambiò. Sorrise timidamente, dicendo che era contento e, soprattutto, non si sentiva più isolato. Evidentemente il

fatto di disporre contemporaneamente di una realtà presente e di un futuro annunciato gli dava la sensazione di partecipare al gruppo a tutti gli effettive dava un significato alla sua situazione di blocco anche se non stava facendo quello che facevano gli altri. Il fatto di poter parlare trasformava il suo vissuto dalla rassegnazione alla suspense. Il suo diventava un silenzio premonitore. Sebbene il gruppo non avanzasse particolari pretese nei suoi confronti, tutti quanti adesso attendevamo il giorno in cui avrebbe detto ciò che aveva da dire.

Una suspense tollerabile rende la vita interessante. Se-invece si vive una vita priva di suspense, oppure la suspense dura troppo a lungo, si crea una situazione di ristagno. Tutti quanti conosciamo qualcuno che riesce a infondere negli altri un sottile senso di aspettativa. Può darsi che lo faccia con sorprendenti giri di frase. O può darsi che abbia un viso particolarmente mobile, capace di passare in un istante dal sorriso a un torvo cipiglio. O magari sa raccontare in maniera avvincente, o usare i gesti in modo trascinante, o determinare con le sue idee un senso di urgenza. Qualsiasi cosa faccia o'dicà, ci rende interessati a ciò che sta per avvenire.

Uno di questi talenti naturali nel creare suspense era Ilana, una quarantenne che partecipava a uno dei miei gruppi. Ilana era l’unica a non rendersi conto di essere una persona particolare. Aveva grandi occhi che attiravano immediatamente l’attenzione, e promettevano discorsi pieni di animazione. Parlava rapidamente, prendendo in giro i propri difetti un po’ alla Woody Alien. Alternava ad affermazioni fatte in tutta serietà scoppi contagiosi di buon umore. In questi casi, schiudeva ad un tratto le labbra, mostrando denti bianchi e luminosi. Quindi il sorriso svaniva, e al suo posto compariva una curiosa espressione da animale in trappola; Ilana batteva rapidamente, le palpebre e inclinava la testa come per vedere cosa ci fosse dietro l’angolo, preoccupata ma indomabile.

Ilanà trasmetteva agli altri la sensazione che tutto fosse importante, ma con l’atteggiamento di chi vuol far capire che si trova lì solo per caso. Quando scherzava, sembrava sicura che da un momento all’altro sarebbe stata convocata in presidenza per ricevere una lavata di capo.: Ma non c’era da temere: lei sarebbe sempre riuscita a sfuggire alla’ punizione con uria battuta di spirito o un’osservazione acuta. Quando5 parlava gli altri membri del gruppo pendevano dalle sue labbra,'

affascinati. Ogni volta che finiva di parlare, nel cuore degli ascoltatori sorgeva un grido spontaneo di approvazione. ■

Perché l'incantesimo funzionasse anche con altre persone, era necessario che queste ultime permettessero alla suspense di evòlversi in senso produttivo. Le affermazioni piene di suspense di Ilana, po-

tenzialmente niente di più che quelle di una deliziosa ed eccentrica quindicenne, si fondevano con i racconti di una donna che sapeva quel che diceva,, aggiungendo sostanza al fascino. Se non avesse avuto argomenti, o se le sue storie non avessero avuto un filo logico, quei suoi atteggiamenti da ragazzina si sarebbero ben presto dimostrati inconsistenti. E il senso della direzione a rendere la suspense un aspetto da non trascurare per tener desta l'attenzione.

'La conclusione

L'interesse per ciò che sta per accadere si muta inevitabilmente nell'interesse per come la storia andrà a finire. Poiché il viaggio verso la conclusione è spesso difficile e intralciato da ritardi, deviazioni e sconfitte, spesso ci si lascia prendere dalla preoccupazione per come le cose andranno a finire, trascurando gli eventi che si frappongono fra l'ora e il poi. E allora c'è chi per dare una risposta almeno parziale ai propri dubbi sulla conclusione va dalla cartomante, salta direttamente alle ultime pagine del libro, si perde in fantasticherie o si angoscia con aspettative catastrofiche.

Il detto famoso "tutto è bene quel che finisce bene" trova spessissimo conferma. Il terrore di essere trascinati al largo dalla corrente scompare non appena qualcuno ci riporta a riva. L'ansia per la figlia sedicenne che è in ritardo di tre ore svanisce non appena torna a casa. La minaccia di una grave malattia si dissolve non appena la radiografìa mostra che tutto è normale. E evidente che di solito quando i nostri guai si risolvono ci si adatta bene.

Ma come si sa non per tutti è così, perché ci sono persone che quando sono spaventate prevedono immancabilmente che tutto andrà male. Altri compensano questa tendenza tingendo tutto di rosa. Il lieto fine era una caratteristica tipica dei film di Hollywood, specie i primi, anche quando i romanzi da cui la sceneggiatura era stata tratta finivano tragicamente. Ma ovviamente non è stata Hollywood ad inventare il lieto fine. Ecco l'ingenua conclusione di un oscuro romanzo scritto intorno al 1880, tipico rappresentante di un genere che esagera l'importanza della conclusione:

E Margaret, ancora bella, con i capelli bianchi come la neve e un viso liscio e roseo come un petalo di rosa, sedeva sorridente ad ascoltarlo, lavorando a maglia; nel loro cuore non c'erano paure da scacciare o ferite da guarire, e senza rimpianti per il passato,

con la certezza del futuro, erano l'immagine stessa di una vecchiaia ben meritata,
"Limpida, bella e serena
come la notte delle Shetland".
Come finale è senz'altro datato; oggi sarebbe considerato irrimediabilmente antiquato, e forse anche all'epoca in cui è stato scritto può aver fatto sorridere qualche lettore. Questo secolo, al contrario, è caratterizzato dall'arcigna presenza della realtà, specie dopo due guerre mondiali e in seguito all'avvento dell'esistenzialismo. Sia le guerre sia l'esistenzialismo hanno brutalmente messo la gente di fronte a una verità tanto ovvia quanto immutabile: che nessuno di noi riuscirà a uscire vivo da questo mondo. Peggio ancora, non solo tutti dobbiamo morire, ma è anche probabile che il nostro cammino sia segnato , dalla sofferenza. Questa triste realtà non è niente di nuovo: è una campana che ha fatto sentire i suoi rintocchi sin dall'antichità, dalle tragedie greche al Vecchio e Nuovo Testamento, dai drammi di Shakespeare a quelli degli autori moderni. Eppure, anche se come genere la tragedia è ormai fuori moda, essa ci riguarda ancora da vicino. Nella nostra epoca si torna a riconoscere la presenza delle Parche, che manovrano il nostro destino ritorcendo e tagliando il filo dell'esistenza umana in base a una loro logica misteriosa. Atti di violenza, guerre, colpi di Stato, truffe e calunnie vengono portati quotidianamente nelle nostre case dalla televisione, dai giornali e dalla viva voce di amici e conoscenti. Un mio conoscente che conduce a New York una vita assolutamente normale, mi ha detto di non conoscere nessuno che non abbia avuto un amico o un parente rapinato, derubato o violentato. Questi pericoli generano una cautela che si diffonde come una malattia, e rende la gente particolarmente attenta agli aspetti più negativi della vita, e ipersensibile a ogni notizia in proposito. In consonanza con questa atmosfera, le arti — talvolta profeticamente,, talaltra in reazione — fanno vivere all'individuo vicende strazianti, tanto che a volte sembra che la saggezza vada identificata con una visione tragica dell'esistenza. Questo
non significa soltanto che la vita ci può riservare delle tragedie, ma che — secondo una concezione assai diffusa —- è la vita stessa a essere tragica.
Come afferma ; il protagonista-narratore del Daniel Martin di John

Fowles,
Era diventato offensivo, nell’ambito della classe culturalmente privilegiata, avanzare pubblicamente l’ipotesi che su questa terra qualcosa potesse finire bene. Anche quando privatamente le cose [...] erano andate bene, nessuno osava affermarlo sul piano

64 ha transizione, chiave del racconto
' artistico; [...] solo una visione del destino umano come teatro dell'assurdo o tragica comicità poteva esser considerata veramente seria e rappresentativa.
Questo ethos nero, cinico, prevenuto, entro cui l'eccellenza viene misurata dal modo in cui si affrontano la morte, la malattia o la sofferenza in generale, può cancellare senza pietà non solo le esperienze
felici, ma anche la maggior parte delle esperienze, anche quando non si prospettano immediatamente né la tragedia né la felicità. Perfino un autore serio come Eugene O'Neill è stato fatto bersaglio di critiche in nome di questo ethos tragico. Come rileva Robert Berkvist in un articolo comparso sul New York Times, O'Neill venne severamente criticato per aver dato ad Anna Christie un lieto fine; si sospettava infatti che in questo modo cercasse la facile approvazione del pubblico. Infuriato per essere stato così frainteso, O'Neill ribattè:
Volevo che il pubblico uscisse da teatro con un profondo senso della vita che scorre, del passato che non è mai passato, ma sempre momento di nascita del futuro, di un problema risolto per il momento, ma che per la natura stessa della soluzione preannuncia nuovi problemi.
L'osservazione di O'Neill mette in evidenza come il lieto fine sia un'affermazione di continuità. In un certo senso, il lieto fine è lieto proprio perché afferma che le cose continueranno ad andare avanti. La tragedia è l'esatto contrario, poiché distrugge la continuità. L'evento tragico sembra far calare definitivamente il sipario. Questo è forse l'elemento essenziale della tragedia. Se la persona subisce una mutilazione permanente, compie un errore irreparabile o deve affrontare la morte di una persona amata, può sembrare che tutto ciò con cui si identificava non esista più. Si può dire che nella tragedia la persona non è più quella che era, e che nessun'altra identità le risulta accettabile. Se per esempio qualcuno perde una gamba, questa in effetti è la fine di quella persona, la persona con due gambe. Nella misura in cui quella persona è Tunica che conta, non vi è più continuità. Se invece la persona, meno drasticamente, ha perso un dente, la sua identità sarà probabilmente disturbata, ma non azzerata. Ciascuno ha i propri parametri di identità; quando essi vengono gravemente disturbati, solo una forte volontà di vivere una nuova identità potrà ricreare la

continuità.
Nel film Inside Moves, un giovane perde l’uso delle gambe dopo aver tentato di uccidersi gettandosi da un edificio. Alla fine cerca di vivere

con la propria nuova identità di invalido, e la sua prima timida mossa consiste nell'unirsi a un gruppo di reduci, anche loro invalidi, che stanno giocando a poker. Ciascuno di loro conosce bene i problemi di identità che derivano da una grave mutilazione. Uno dei reduci è cieco, un altro è costretto sulla sedia a rotelle, un altro ancora ha due protesi al posto delle mani. Uno di loro chiede al giovane come ha fatto a perdere l'uso delle gambe. Esitando, questi confessa che ha cercato di uccidersi. Segue una pausa, mentre gli altri ci pensano su. Alla fine uno dei reduci dice: "Hai fatto tutto alla rovescia: prima si resta invalidi, e poi si cerca di uccidersi". -

Quei reduci hanno capito che la loro identità non è così rigida come avevano creduto nel periodo più tragico. La perdita inaccettabile si è pian piano mutata in qualcosa di familiare, in testimonianza della versatilità umana. Molti non riescono a compiere questa trasformazione. Quando l'unico desiderio che la persona riconosce è irrealizzabile, come il ritorno di un figlio morto, la persona resta come paralizzata. Quando coll'andar del tempo riesce nuovamente ad apprezzare una semplice conversazione, una forchettata di cibo, un ricordo divertente, un pianto profondamente sentitolo un'attestazione di amicizia, è sulla via del recupero. Se invece, come purtroppo può avvenire, l'esistenza di altre possibilità continua a essere negata, la vita diventa un semplice tirare avanti,' privo di quell'unico scopo che conferiva un'identità.

Un esempio di persona sprofondata nella tragedia era una mia paziente entrata in terapia a causa delle gravissime difficoltà di rapporto col marito,1 un violinista. In precedenza7 aveva avuto una gradevole relazione con lui mentre questi era ancora sposato con un'altra. La moglie era venuta al corrente della relazione, e qualche mese dopo era morta di un attacco cardiaco. Per la mia paziente era stato un colpo terribile, soprattutto perché era convinta che fosse stata quella scoperta a precipitare l'attacco cardiaco. I due si erano sposati comunque. Dopo il matrimonio, tuttavia, tra loro i rapporti sessuali si erano praticamente interrotti; ne era derivato un progressivo allontanamento. Le davano noia persino i musicisti amici del marito che andavano a trovarlo per suonare insieme; ciò che avrebbe gradevolmente colorito la vita di tante famiglie, non faceva che darle sui nervi. Suo marito, che per carattere era un uomo di poche parole, non si rendeva ben conto di cosa gli stesse succedendo. Riusciva soltanto a rinchiudersi nel proprio

mutismo senza spostarsi di un centimetro.
Fin dall'inizio della terapia, appariva evidente che la morte della prima moglie del marito aveva distrutto il suo senso di sé come persona dai solidi principi morali. Sebbene il rapporto tra la sua relazione con il futuro marito e l'attacco cardiaco della moglie di

quest’ultimo, già sofferente di cuore, fosse . tutt’altro che, evidente, continuava a sentirsene in colpa e ad attribuirne la responsabilità anche al marito. Quel senso di colpa, poi, continuava a crescere perché, paradossalmente, il rigore del suo giudizio morale dipendeva dalla convinzione di essersi macchiata di un peccato irreparabile. Invece di spostare l’attenzione sulla propria esistenza reale, che le offriva varie opportunità piacevoli, trascorreva il tempo a trinciare drastici giudizi sul comportamento e . sugli atteggiamenti del marito.

Mi posi due obiettivi terapeutici fondamentali. Il primo consisteva nel trasformare la pura sofferenza in una conversazione interessante. Bisognava muoversi con delicatezza, perché quando i miei principi riguardo all’educazione dei figli, al sesso, al lavoro, alla scuola o a qualsiasi altro argomento erano meno rigidi dei suoi, lei andava su tutte le furie. In questi, casi, infatti, interpretava le mie obiezioni come opposizione alle jw? opinioni, che anzi a mio modo di vedere erano del tutto rispettabili; ne seguivano lunghe e vivaci conversazioni riguardo alle divergenze tra i rispettivi punti di vista, divergenze che invariabilmente si rivelavano meno insuperabili di quanto avesse immaginato.

Il secondo obiettivo consisteva, nel farle scoprire che sbagliare è umano. All’inizio gli errori erano tutti miei. Tuttavia, ogni volta riusciva ad accettarmi, anche se i miei ‘difetti’ la facevano soffrire. Accettando me, riuscì gradualmente a essere meno severa nei propri confronti. Durante questo percorso attraversammo degli alti e bassi; ma via via che riusciva a toccare con mano i limiti umani, della sua ricerca di moralità, riusciva anche a fare un passo avanti nel trasformare la vergogna — che limitava punitivamente la sua esperienza — in umiltà,

che rappresentava un miglior punto di partenza per riuscire ad accettarsi. L’umiltà lascia spazio tanto alla colpa quanto al perdono, ed è un ottimo antidoto per la vergogna.

Adesso la mia paziente è molto più pronta al riso, ha preso qualche chilo — di cui aveva un gran bisogno — e il suo viso ha acquistato una nuova luminosità; ha di nuovo rapporti sessuali col marito, ha ricominciato a dipingere e ha già preso alcuni impegni per il futuro. Il suo personaggio sembrava distrutto dalla tragedia, ma in realtà la vita continuava ad andare avanti. Lei doveva soltanto accompagnare quel movimento.

Nell’affrontare la dimensione tragica, il romanziere è meno vincolato dello psicoterapeuta. È libero di lasciare che i frammenti vadano dove vogliono, e può attribuire alla vita dei suoi personaggi esperienze che né egli stesso né i suoi lettori affronterebbero di loro spontanea volontà. Il terapeuta, d’altra parte, è ingaggiato allo scopo di inventare lieti fini. Il suo compito è reso più difficile dalle complicazioni insite nel

fatto che deve cercare di salvare il suo paziente dalla tragedia, ma al tempo stesso deve essere cosciente degli aspetti tragici dell'esistenza e saperli : affrontare senza batter ciglio. ,•

I romanzi aiutano il lettore a conoscere le realtà tragiche dandogli la possibilità di partecipare < senza rischio ad esperienze altrimenti non consentite, e in questo modo aiutandolo ad ampliare le dimensioni della sua mente. In un romanzo come Madame Bovarj di Flaubert, il lettore; immedesimandosi > nelle vicende della protagonista, può navigare nel suo mondo con un discernimento superiore a quello di cui ella può disporre. Può succedere addirittura che il lettore provi il desiderio di attirare la sua attenzione e di.darle dei consigli. Nella vita reale, non sempre sappiamo altrettanto chiaramente per quale motivo cerchiamo di attirare l'attenzione dei nostri amici. Madame Bovary si avvia incautamente verso un futuro catastrofico in maniera molto più evidente di quanto normalmente non avvenga. Nella vita reale le cose procedono con maggiore lentezza, permettendo un numero molto maggiore di svolte e ritirate, e consentendo minori opportunità di prospettive a volo d'uccello. Anche nei rari casi in cui il lettore vede i fatti della vita reale con altrettanta , chiarezza, è inevitabile che questa chiarezza venga accolta dall'altro con totale sordità. Eppure, nonostante la futilità del tentativo, nella vita reale accade spesso che si cerchi di attirare l'attenzione altrui allo scopò di influire sul corso degli eventi. Purtroppo nella psicoterapia contemporanea chi cerca di salvare gli altri non è visto di buon occhio, un po' perché è facile sbagliare, e un po' perché ciò significa derubare la persona della sua indipendenza e distoglierla dal suo vero destino. Molti non lo desiderano, e nemmeno ne hanno bisogno. Tuttavia, in un mondo in cui gli individui dipendono inevitabilmente uno dall'altro, salvare qualcuno è una nobile azione. La sopravvivenza del genere umano si fonda sull'aiuto reciproco, e non è facile condividere il freddo calcolo di colui che lascia una persona bisognosa in balia delle sue povere risorse "per il suo bene".

L'unità dell'esperienza

Sebbene la minacciosa prospettiva di una conclusione tragica conferisca impatto drammatico a qualsiasi esperienza, è raro che la conclusione sia veramente tragica, come è raro che sia veramente felice. Più

determinante della misura di tragicità o felicità è che le conclusioni, come gli inizi, formano i confini di quelle unità esperienziali che compongono la nostra vita. L’esistenza di . queste unità, sia pure approssimative, accresce il senso di continua transizione, e contribuisce

a dare sempre nuovo sapore alla nostra. esistenza. Senza la cornice formata dagli inizi e dalle; conclusioni, la vita non avrebbe più una forma, e i diversi eventi si fonderebbero in una impensabile unità. Una parola, un pasto, un giorno sarebbero espressioni prive di senso. Grazie a questa carica vitale, il riconoscimento o l'anticipazione di un inizio e di una fine non è un fenomeno di secondaria importanza. E la maniera in cui noi distinguiamo le cose o, viceversa, le uniamo. Lo scambio riverberante tra le diverse sequenze dell'esperienza, nessuna delle quali è isolata dalle altre, dà alla vita una effervescenza tutta particolare. Questo continuo intrecciarsi dell'ora e del poi può trovare un esempio concreto nelle singole esplosioni che avvengono nei cilindri del motore a scoppio, o nei singoli fotogrammi della pellicola cinematografica, dove le diverse unità, nella loro successione continua, danno l'impressione del movimento. In questi e altri nessi che legano armonicamente ogni fine a un principio, spesso conclusione e inizio sono reciprocamente indiscernibili. Come dice la Bibbia, "nella mia fine è il mio principio".

Queste unità dipendono moltissimo dagli individui. C'è chi, entrando in ufficio la mattina, saluta e con questo ha la sensazione che lo scambio sia concluso. Ad altri invece non sembra di aver finito prima di aver fatto quattro chiacchiere. Altri ancora hanno bisogno di comunicare a qualcuno una certa idea che è loro venuta in mente. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, la gente non ha bisogno di percepire con esattezza ciò che delimita le unità dell'esperienza. Quando la persona decide di aver mangiato a sufficienza, il pasto per lei è finito. Più difficile è distinguere la fine di unità più ampie, quali una visita, un matrimonio, un impiego. È raro che qualcuno si prenda la briga di determinare esattamente il. momento della conclusione. Ci si trova invece di fronte ad ampie zone di sovrapposizione, che non si susseguono in sequenze ordinate. Ogni evento ha luogo nel contesto di altri eventi. Innanzi tutto vi è il grande arco della vita della persona. Poi, all'interno dell'esistenza individuale, vi sono alcune unità più ampie, come l'infanzia, l'amicizia con una certa persona, l'epoca in cui uno viveva a St. Louis. In ultimo, l'individuo esperisce unità estremamente ridotte, come un'alzata di spalle, un'idea balzana, un battito cardiaco mancato. Esistono anche unità intermedie: la conversazione con un amico, una passeggiata nel parco, il tempo trascorso a innaffiare

le piante e via dicendo. Attraverso tutte queste esperienze, si impara a tener conto tanto della fusione degli eventi quanto dell'inevitabilità della conclusione. Infine ci attende la morte, conclusione suprema, ed il suo spettro è la massima fonte di angoscia e preoccupazioni. Eppure, meglio sapremo accettare l'esistenza di innumerevoli conclusioni, più

riusciremo a capovolgere un vecchio detto e a renderci conto che l'eroe muore mille volte, e il vigliacco una sola.
Anche la vita più miserabile comprende molte unità felici. Gli ebrei del ghetto, nonostante i pogrom e la povertà, celebravano allegramente molte ricorrenze familiari. Lo studente sotto pressione per gli esami e terrorizzato dallo spettro della bocciatura troverà sempre il tempo, di andare a farsi una birra con gli amici. La madre che ha perso due figli alla ; nascita amerà il terzo. Ignorare l'angoscia di certe situazioni sarebbe pura e semplice stupidità. Lasciarsene assorbire completamente, tuttavia, trascurando altre unità dell'esistenza, significherebbe sacrificare all'immagine tragica esperienze ricuperabili. L'ideale, per la crescita individuale, sarebbe raggiungere un'armonia tra certe priorità assolute, come quella , di sopravvivere in un quartiere in cui regna la violenza, e le molte esperienze prive di significato simbolico o addirittura trascurabili che si svolgono contemporaneamente. Un profondo respiro, un sorriso, un momento particolarmente intenso, un colore vibrante: tutti questi eventi riverberano entro i confini delle, finalità più ampie e potenzialmente dominanti. Sia lo psicoterapeuta sia il romanziere puntano tutto sul recupero di questi piccoli elementi, che costituiscono il fondamento della suspense come tensione verso un lieto fine. • ,
La linearità . ,
Per cogliere nel suo giusto .valore l'esperienza della transizione, è necessario prendere in considerazione il modo bizzarro in cui spesso le esperienze hanno luogo. Molte volte, infatti, gli eventi non si susseguono secondo una semplice sequenza di causa ed effetto. Tra di essi non è possibile discernere alcun rapporto. Oltre a ciò, non sempre tutti sono d'accordo sulla correttezza di una certa sequenza. La mente è uno strumento ribelle, che facilmente giustappone gli eventi in maniera apparentemente caotica. Quando si comincia a mettere ordine in questo caos, diventa possibile riconoscere la direzione — in precedenza oscura — che gli eventi stanno prendendo. Molti agiscono proprio in base a questa fede nella razionalità di fondo alla quale gli eventi possono essere ricondotti in modo da costituire un tutto riconoscibile. Affermar re che alla fine tutto sarà rivelato è una pretesa un po' eccessiva; è tuttavia utile lasciare ai riflessi organizzatori della mente il tempo necessario a dare un significato e uno scopo a ciò che inizialmente

sembra insensato e inutile. Se colleghiamo le, diverse sequenze in maniera sufficientemente flessibile dando loro modo di evolversi, in

molti casi esse ci offriranno indicazioni fruttuose. Questa flessibilità può manifestarsi in tre modi: saltare dei passi, fare delle digressioni, e infine stringere o allargare la sequenzialità.

Saltare dei passi

Quando una persona desidera moltissimo una certa cosa, spesso cerca di ottenerla saltando quei passi che vengono : seguiti normalmente. Può trattarsi di qualcosa di molto semplice, come voler mangiare il dolce prima del pasto. Potrebbe essere anche qualcosa di più problematico, come voler fare il falegname senza perdere tempo nell'apprendistato, o andare in quinta elementare senza aver fatto la quarta. Quando uno salta dei passi, lascia che le sequenze vengano determinate dal proprio ritmo individuale. In realtà, può benissimo darsi che la persona non stia saltando nessun passo, ma che il suo ritmo individuale l'abbia resa pronta per un passo che altri non sarebbero in grado di fare. Ciascuno di noi si affida al proprio senso della contiguità, talvolta affidandosi alla prassi comune, talaltra svincolandosene'completamente. Anche se la vita in società offre molti vantaggi — la sicurezza, la saggezza dell'esperienza collettiva, l'armonia con il ritmo altrui — è indubbio che essa ponga una minaccia all'individualità.

La mente individualizzata è naturalmente colma di connessioni stravaganti, che spesso non rivelano alcun indizio della propria origine o di ciò che ne consegue. Qualche volta queste connessioni sono così casuali da parer segno di follia. Altre volte invece la casualità conferisce al comportamento un marchio personalizzato, che spezza le pastoie della contiguità ordinata. Un giovanotto in cerca di impiego, per esempio, esordisce nel colloquio con il suo possibile datore di lavoro con la curiosa affermazione che avrebbe preferito incontrarlo sul campo da golf. Una paziente chiede al proprio terapeuta di scriverle una traccia della terapia che si propone di svolgere con lei.r Una bambina di otto anni entra in casa di suo zio e, prima ancora di salutarlo o di accertarsi che lo zio la stia ad ascoltare, gli spiega che ha fatto il più bel disegno di tutta la classe. Nel Castello di Kafka, K. inizia il suo viaggio di buon mattino, viaggia un paio d'ore, e quando arriva alla locanda si sta facendo buio. In Alice nel paese delle meraviglie tutto

quanto è sottosopra. Una scelta di tempo così particolare può spesso causare una reazione a scoppio ritardato, oppure rivelarsi scioccamente offensiva; ma spesso per ottenere risultati fruttuosi è necessaria proprio questa forma di salto mentale.
Ecco ad esempio l’esperienza di un paziente trentenne, partecipante a

un gruppo terapeutico, in cui furono i balzi oltre ciò che sarebbe stato logicamente contiguo a stimolare informazioni e sentimenti che difficilmente sarebbero nati nel contesto di sequenze accuratamente ordinate.
Cari era un uomo vanitoso che disprezzava ogni altro mortale, compresi: gli altri partecipanti al gruppo e le persone importanti della sua vita. Quando parlava, si rivolgeva soltanto a me, in quanto leader; gli altri non contavano. Quando qualcuno di loro se ne aveva a male, ne restava sconcertato. Ma questo gli servì a rendersi conto che mentre verso certe persone si mostrava deferente, con la maggior parte degli altri non instaurava il minimo rapporto.
All'epoca fumavo il sigaro, e a un certo punto Cari chiese improvvisamente un fiammifero, per potermelo accendere. Prendendo spunto dalla sua deferenza nei miei confronti, saltai a piè pari diversi passi, e invece di accettare il fuoco che mi offriva, gli chiesi se gli andava di sedersi sulle mie ginocchia. Lì per lì esitò, perché il mio invito l'aveva colto con la guardia abbassata. Poi, nonostante la confusione, ad un tratto si illuminò in viso e fece per accettare il mio invito. Ma prima che potesse;farlo,.feci un altro salto chiedendogli se fosse mai stato sulle ginocchia di suo padre. Disse di sì. Quindi venne fuori d'un fiotto tutta la storia. In breve, aveva fatto la doccia insieme a suo padre fino all'età di quattordici anni,-si sentiva molto vicino a lui, e lo baciava in pubblico tutte le volte che ne aveva voglia. Poi purtroppo, quando lui aveva quindici anni, suo padre era morto. Quella perdita lo aveva sconvolto, e ne aveva sofferto per anni. Raccontando questa storia la voce gli si addolcì. Allora gli chiesi di parlare a suo padre, cosa che fece
con calore e senza i tristezza o sensi di colpa. Visibilmente pacificato, si
rivolse agli altri membri del gruppo e per la prima volta parlò con loro senza ritrosia e trattandoli da pari a pari. ;
Un'altra: persona, una psicoterapeuta trentenne, stava cercando di saltare troppi passi. L'obiettivo terapeutico consistè in questo caso nell'insegnarle a percorrere uno dopo l'altro tutti i passi necessari.
Carol diceva di voler diventare una grande terapeuta. Non soltanto brava, ma grande. Era chiedere un po' troppo. Senza percorrere una serie di passi intermedi, sarebbe stato come mettersi in mente di ingoiare un elefante. Nel cercare un obiettivo intermedio più accessibi-

le, riconobbe insieme a me che il suo bisogno di privacy limitava il suo impatto sui pazienti. L'atteggiamento di Carol, infatti, contraddiceva sottilmente il suo scopo terapeutico, trasmettendo il messaggio non verbale che aprirsi agli altri fosse 'volgare'. Se il messaggio ricevuto dal
paziente era questo, per quanti sforzi Carol facesse per incoraggiarlo esplicitamente ad aprirsi, parte della sua forza ispiratrice andava perduta: precisamente quel tanto che bastava a inibire ogni prospettiva

di piena espressione. Piuttosto che mirare alla grandezza, dunque, Carol — che ; era una persona affettuosa e potenzialmente vivace — doveva porsi l'obiettivo immediato di abbassare lo schermo che frapponeva tra sé e gli altri. Invece di cercare di saltare un numero eccessivo di passi tra il suo attuale livello di competenza e la grandezza, poteva fare , un passo intermedio, quello di esporre la propria vita privata alla vista altrui.

Affrontò questo passo raccontando al gruppo che i suoi genitori erano ebrei sopravvissuti all'Olocausto. Le origini del suo atteggiamento riservato divennero ben presto evidenti. Sebbene privatamente raccontassero storie tremende, i suoi genitori erano convinti che esibire in pubblico le sofferenze passate fosse di cattivo gusto. Adesso, invece di attenersi all'orgogliosa reticenza dei suoi familiari, ci raccontò la storia toccante delle innumerevoli indegnità a cui erano stati sottoposti, come quando a sua madre erano stati rasati i capelli a zero. La sincerità, la semplicità e la tristezza con cui ci raccontò quella storia erano in sé commoventi. Ma le conseguenze andarono molto più in là. Anche altri membri del gruppo, seguendo l'esempio di Carol, raccontarono la loro storia. Superando ; la propria reticenza, Carol aveva indotto l'intero gruppo ad aprirsi maggiormente.

Quanto questa esperienza possa condurla avanti sulla via della grandezza, è qualcosa che apparterrà a un altro capitolo della sua vita. Ma nella sua ricerca essa le ha insegnato a ridurre te sue ambizioni a dimensioni accessibili, e a lasciare che a indicarle la strada siano i suoi stessi successi, via via che li ottiene. Per di più, il fatto di arrivarci davvero non è poi così importante. Può benissimo darsi che a un certo punto la grandezza non la interessi neanche più; che giunga a preferire la tranquillità, la compagnia di gente semplice, una casa di campagna o un lavoro manuale. Sebbene adesso a guidarla sia il bisogno di grandezza, molte saranno le guide che incontrerà nella sua vita.

La digressione

La digressione, seconda maniera di accrescere la flessibilità delle sequenze, consiste nel partire per la tangente riguardo a ciò, che sta avvenendo. Mettiamo che sia in un negozio di. abbigliamento alla ricerca di una cintura indiana da regalare a mia moglie. Non trovo niente di mio gusto, ma mi attardo nel negozio perché ho scoperto che il commesso è cugino di un mio conoscente di tanto tempo fa.

Parliamo di lui per qualche tempo. Mentre parliamo — ormai normalmente sarei fuori da un pezzo — entra un cliente che vuole restituire

una cintura indiana. È splendida, e la prendo io. Queste fortunate coincidenze non sono poi così rare, ma è meno probabile che accadano a chi procede col paraocchi, tirando diritto senza lasciarsi distrarre da nulla. Quando si lascia aperto il varco all'inaspettato, aumentano le probabilità che esso si presenti veramente.

Purtroppo in terapia questa libertà mentale è più difficile da raggiungere, perché di solito il paziente resta tenacemente aggrappato al proprio scopo, e spesso anche il terapeuta. Questa ristrettezza di visuale dà luogo a un dilemma. Da una parte, il terapeuta deve rispettare gli interessi con cui il paziente si presenta, per quanto rigidi essi siano. Dall'altra, è anche necessario dare prospettive nuove a ciò che sembra inesorabilmente stantio. E tuttavia possibile perseguire ambedue gli obiettività patto che la digressione rappresenti solo una breve deviazione, e alla fine si ritorni allo scopo originario. Talvolta queste digressioni sono talmente bizzarre da sembrare surreali e solo vagamente collegate al tema originario; ma spesso derivano in modo affatto naturale dal corso della terapia. ; , ,

Ad Alma, che partecipava a un gruppo di terapia, venne chiesto come mai avesse un aspetto così triste. Rispose che era ancora triste per avere abortito — il fatto era avvenuto sei mesi prima — e poi si mise a raccontare nuovamente ,1'episodio in maniera così monotona, lamentosa e stanca da far pensare che quello fosse il tema centrale della sua esistenza. In realtà c'era ben altro, e si sentiva. La sua tristezza era importante e non sarebbe stato giusto trascurarla,'ma quel racconto era ormai rinsecchito come una braciola lasciata troppo a lungo sul fuoco. Bastò compiere una digressione. La feci deviare chiedendole del suo lavoro. Il suo nuovo impiego, disse, era esattamente quel che le ci voleva: per la , prima volta da , anni si sentiva meravigliosamente apprezzata. Inizialmente a tempo parziale e con un contratto a termine, si era successivamente trasformato in impiego permanente a tempo pieno. Dopo che ebbe parlato animatamente del suo lavoro per qualche tempo, tornammo all'argomento dell'aborto. Stavolta però, dopo avere avuto l'opportunità di scaldarsi, ne parlò con irruenza, scagliandosi con rabbia contro l'uomo del quale era rimasta incinta, nonché contro la propria madre e il comportamento egoistico di quest'ultima. Quando ebbe dato sufficiente sfogo alla sua rabbia, cominciò a parlare della prospettiva di trovare un uomo con cui finalmente poter desiderare un

figlio. La tristezza non era più associata alla rassegnazione; diventava invece un punto di partenza per recuperare ciò che aveva perduto. Nell’esperienza: appena riportata la digressione non fu nulla di azzardato; jn : altri casi bisogna , allontanarsi parecchio dalla strada battuta. Si immagini per esempio che un paziente dall’aspetto scialbo e

bambinesco mi racconti che sua madre l’ha nuovamente deluso. Qui posso scegliere tra un’analisi diretta di questa sua delusione, e una fantasiosa divagazione; Supponiamo che opti per la seconda soluzione, e che, chiudendo gli occhi, gli dica che vedo un vitello senza madre che andando in cerca della mammella finisce coll’attaccarsi a un rubinetto gocciolante. Vorrei spiegare al vitello che è di latte che ha bisogno, ma temo che non mi capisca, e così rinuncio. Quindi supponiamo che racconti al mio paziente che sono nato e cresciuto in una fattoria. Qui mungevo le vacche, zappavo la terra, lavoravo quattordici ore al giorno, mangiavo come un lupo, e una volta dovetti farmi amputare un dito. Quando avevo sedici anni cominciai a sentirmi' come stretto in una morsa, e scappai. Gli racconto che proprio qualche giorno fa ripensavo alla fattoria, e mi domandavo se ci lavorasse ancora qualcuno, o se per caso fosse stata venduta a qualche agenzia immobiliare. Quindi, quando torniamo al suo problema con la madre, il mio paziente è stato depistato e può parlare di sua madre in tono diverso, cogliendo i messaggi di libertà insiti nel mio racconto.

Per chi si trovi a proprio agio con gli aspetti più surreali del proprio flusso di coscienza, queste divagazioni mentali non daranno tanto la sensazione di una lacuna temporale, quanto quella di un balzo entro una sequenza misteriosa. Queste giustapposizioni cosiddette non-lineari in realtà non infrangono affatto la linearità. Ciò che esse infrangono è semplicemente uno dei criteri correnti di linearità, ossia l’evidente rilevanza di ogni osservazione rispetto all’argomento che si ritiene di trattare. Nella dimensione surreale, i pensieri possono susseguirsi in maniera apparentemente gratuita, svincolata da ogni sequenzialità riconoscibile. Eppure queste divagazioni, se svolte con cognizione di causa, sono tutte parte dello stesso tessuto; ciascun pensiero continua enigmaticamente ciò che quello precedente ha iniziato. Che si possa deviare da un certo tema e poi tornare a considerarlo in maniera nuova è testimonianza della segreta connessione tra aspetti dell’esistenza apparentemente slegati.

Stringere e allentare la sequenzialità

Una terza maniera per ottenere la desiderata flessibilità consiste nello stringere o allargare la sequenzialità degli eventi. Se la sequenza è stretta, è possibile percepire immediatamente le conseguenze di qualsiasi evento. Se la sequenza è larga, le conseguenze dell’evento vengono

percepite con un un certo ritardo. Prendiamo innanzi tutto in esame i casi di sequenzialità stretta, per poi passare alla sequenzialità larga.

Se chiedo a un paziente: “Cosa sta facendo?”, e lui risponde: “Sto battendo il piede per terra”, e io;immediatamente gli chiedo: “Che sensazione le dà?”, e lui risponde: ; “Di impazienza”, questo. è un esempio di sequenzialità stretta. Se continuo a procedere di questo passo, il paziente ha poche ,possibilità di fare delle pause; gli diviene difficile ricapitolare i propri pensieri, e sono del tutto, assenti le opportunità, di soffermarsi tranquillamente sui propri pensieri e sulle proprie sensazioni. Sono io. a guidare il processo, .controllando, la natura delle sequenze in modo che ciascuna esperienza trapassi immediatamente in quella successiva, e le diverse unità perdano la loro identità distinta. È come un interrogatorio di terzo grado, con la differenza che non sono aggressivo e sto dalla parte del paziente, il quale viene sollecitato a prender consapevolezza di una successione di eventi. Poiché non vi è lo spazio sufficiente a far sì che i singoli eventi abbiano conseguenze discernibili, è possibile travolgere le resistenze che si frappongono a un’autoespressione onesta. L’attaccamento ai propri interessi generali si perde in una serie di reazioni riflesse, che avvengono nel contesto di un mondo parziale. Ne deriva una netta intensificazione della concentrazione, molto simile a quella che avviene nell’ipnosi o nella meditazione.

Tutti i tipi di terapia, più o meno intenzionalmente, predispongono uno scenario atto a stringere le sequenze dell’esperienza. Innanzi tutto vi è l’effetto della concentrazione del terapeuta, che è tutto occhi e orecchie. Poiché non c’è modo di prevedere il momento della comparsa di ciò che viene ansiosamente tenuto nascosto, la tensione viene mantenuta su livelli elevati. I commenti del terapeuta amplificano i contenuti espressi dal paziente, e spesso , sottintendono che ci sia dell’altro oltre a ciò che è stato rivelato. Le istruzioni esplicite o implicite miranti a sollecitare da parte del paziente comportamenti nuovi o ansiogeni faranno accelerare il suo battito cardiaco. Da un momento all’altro l’immagine di sé del paziente rischia di essere drasticamente modificata: chi è mite può scoprire di essere anche crudele, chi è onesto può scoprire di essere subdolo, chi è sicuro di sé può, scoprire di essere un pallone gonfiato. In questa lotta tra il paziente e la sua cecità selettiva da una parte,, e il terapeuta — apparentemente capace di leggere nel pensiero — dall’altra, l’ansia può arrivare a livelli molto elevati. In, questi casi non c’è modo di

nascondersi. ,
Ecco un esempio di sequenzialità terapeuticamente compattata. In un laboratorio terapeutico, Renata, una donna che non si rendeva conto di quanto la sua presenza riuscisse a imporsi, si lamentava perché secondo lei suscitava poco interesse negli altri chiedendo sempre scusa

e minimizzando tutto quello che faceva. Avrebbe voluto fare in modo che le sue parole riuscissero a imporsi da sole, senza cercare di modificare l'impressione che gli altri si facevano di lei. Nelle pause del discorso, tirava fuori la lingua con espressione assorta. Le chiesi di fare attenzione alla propria lingua, e dirmi che sensazione ne ricavava. Quando si richiama l'attenzione su un atto che normalmente ha così poca rilevanza come quello di tirar fuori la lingua, ciò significa trasmettere il messaggio che qualsiasi cosa può avere importanza, e rendere la persona più vigile. Anche l'aspetto non-lineare -—Renata non poteva capire da dove tirassi fuori quella domanda — contribuiva a creare disorientamento. Per un istante, la sua lingua divenne tutto ciò che contava. Oltre a ciò, sospettavo che quel movimento avesse dei significati reconditi; quanto più quel mio sospetto si fosse avvicinato alla verità, tanto maggiore sarebbe stata la concentrazione su quel semplice atto. Con tanti fattori a influire su quella frazione di secondo, lei sgranò gli occhi e disse che si sentiva la lingua bagnata. Immediatamente, rilevai che aveva detto "bagnata" come se fosse stata la cosa più straordinaria del mondo. Quindi le chiesi di tirar fuori di nuovo la lingua. Obbedì, ma questa volta disse che le dava la sensazione di non essere più capace di esprimersi. Le chiesi cosa fosse a darle questa sensazione di blocco dell'espressione. Rispose che quando tirava fuori la lingua, si sentiva tirare tutti i muscoli della faccia.

Così andammo avanti, passo per passo, focalizzando l'attenzione su ogni momento dell'esperienza, e mettendo in risalto aspetti ai quali in una conversazione più rilassata difficilmente si sarebbe fatto caso. Andando avanti, continuando a concentrarsi sui momenti successivi dell'espefienza e descrivendo il modo in cui ne aveva consapevolezza, Renata cominciò a tremare, più di rabbia che di tristezza o di paura. Disse che era una contraddizione frustrante. Da una parte, avvertiva un impulso inspiegabilmente ostinato a tacere; dall'altra, avrebbe voluto continuare a parlare. Disse che non sapeva cosa sarebbe stato giusto dire. Quando le chiesi di immaginare chi avrebbe potuto saperlo, disse che avrebbero dovuto essere i "grandi" a deciderlo.

Allora prese coscienza del fatto che quando tirava fuori la lingua questo le dava l'impressióne di un tentativo di assaggiare ed esplorare il mondo, impresa che i "grandi" avrebbero energicamente disapprovato. Quando le dissi di tirar fuori la lingua lo stesso, e di esplorare la stanza

come e quanto voleva, non incontrò nessuna difficoltà, anzi restò sorpresa da quanto si sentisse a suo agio nel farlo. Ben presto, tuttavia, la posta divenne più alta, perché gli altri inaspettatamente cominciarono a mostrare nei suoi confronti un enorme interesse; un uomo addirittura disse che si stava innamorando di lei. Renata disse che le

sembrava un’“occasione”, e continuò per qualche tempo a sperimentare giocosamente la propria centralità. ;
Dopo questa fase di piacevole eccitazione, il suo stato d’animo cambiò di nuovo. Anche se ora non intendeva più minimizzarsi' il fatto di essere massimizzata, ; al : centro ' dell’attenzione, apparentemente la inquietava. Aveva paura di potersi innalzare come un pallone e non far più ritorno a terra. Mise questa sensazione in rapporto con una paura della sua infanzia, la paura che se restava “lassù” e non faceva quel che ci si aspettava da lei, qualcuno si facesse del male. Avvertiva un minaccioso senso di responsabilità... ma per che cosa? Quell’oscuro timore la esasperava. L’agitazione giunse a tal punto che si mise a piangere. Dopo il pianto, disse che finalmente sentiva di essere “tornata giù”. Anche se tornare giù la rattristava un poco, si accorse che mediante la valvola di sfogo naturale del pianto era in grado di sopravvivere a ciò che sul momento le era sembrato intollerabile. Si spera che in futuro, ogni volta che vivrà l’esperienza della propria importanza, Renata sia in grado di sentirsi piacevolmente eccitata senza la minaccia di una responsabilità a cui non saprebbe come far fronte.
Passiamo adesso alla sequenzialità larga, che spesso coincide con una riduzione del senso di urgenza, e in cui si ripristinano le giuste proporzioni tra un qualsiasi evento e la cornice più ampia entro la quale esso si colloca. Senza un allargamento della sequenzialità, tutte le esperienze intense e illuminanti derivanti dalla sequenzialità stretta possono rivelarsi sterili. Si considerino cinque tra ’ i vantaggi offerti dalla sequenzialità larga: (1) l’ordinarietà, (2) la preparazione, (3) il pensiero, (4) l’assimilazione e (5) l’opportunità. i
(1) L’ordinarietà è lo spontaneo rispetto per l’incontro informale tra esseri umani, dove le sequenze naturali si svolgono quasi senza sforzo cosciente. Il paziente ad esempio parlerà in terapia come potrebbe parlare a un amico, a un familiare; a un collega, a una persona incontrata a una festa o nello spogliatoio di una palestra. Queste chiacchiere senza pretese aiutano a colmare il varco tra la terapia e la ‘vita reale’. Se si riesce a eliminare almeno in parte l’alone mistico che circonda la terapia^ la gamma degli argomenti ne risulta aumentata, ed è più facile che il paziente viva la conversazione come qualcosa di suo. Un mio paziente, per esempio, aveva investito un grosso capitale nel rame, ma il prezzo era crollato sicché perfino le sue grandi riserve

finanziarie si stavano prosciugando. Mi spiegò allora nei più minuti dettagli il funzionamento del mercato del rame, e in particolare le fluttuazioni che storicamente ne avevano segnato il prezzo. Mi parlò del rapporto tra il prezzo del rame, quello dell’oro e dell’argento e il cambio del dollaro; delle scorte di rame, e dei suoi usi industriali.

Ovviamente il mio paziente non pensava di ottenere, da me geniali intuizioni di tipo finanziario; parlando di ciò che in quel momento lo preoccupava, mi spiegava come si fa a investire nel rame. Le mie domande e i miei commenti erano quelli di un semplice neofita che parlava con un esperto. Eppure alla fine il mio paziente si sentiva molto sollevato. Il fatto , di avere verbalizzato dettagliatamente le sue conoscenze gli dava nuova fiducia nella propria esperienza; la sua stima di sé
poteva pertanto tornare ai livelli consueti, qualunque fosse l'andamento del mercato delle materie prime. Quella conversazione, improntata a una sequenzialità larga, gli permise inoltre di rendersi conto del proprio bisogno di amicizie, che era rimasto insoddisfatto da quando si era trasferito a San Diego.

(2) Il secondo vantaggio della sequenzialità larga consiste nella preparazione. Per chi è entrato in terapia da, poco, certe semplici domande o interpretazioni comunemente avanzate dal terapeuta a pazienti più scaltriti possono sembrare irrilevanti, o motivo di confusione. Anche una domanda semplicissima come "Che cosa prova in questo momento?" può sembrare nel migliore dei casi ambigua, e nel peggiore indiscreta. Il paziente può chiedersi come mai il terapeuta gli rivolga quella domanda, a che genere di sensazioni si riferisca, o se intenda piuttosto alludere a sentimenti, a emozioni o ad atteggiamenti. Nel caso di un paziente ancora inesperto, a meno che il motivo della domanda non sia già evidente dal contesto terapeutico, è necessario che il terapeuta si prepari il terreno. "Le vedo sul viso un'espressione completamente nuova", potrebbe dire allora. "Mi chiedo che cosa stia provando". È allora più probabile che il paziente riesca a rispondere, poiché si è chiarito il legame tra la domanda del terapeuta e ciò che quest'ultimo ha percepito. Senza questo genere di preparazione, può darsi che il paziente non riesca a parlare delle proprie sensazioni, o che lo faccia solo per spirito di sottomissione, eseguendo tutto ciò che gli sembra richiesto dall'autorità.

Se per esempio chiedo al paziente di rivolgersi a suo padre usando la tecnica della sedia vuota, cioè immaginando che il padre sia realmente presente nella stanza, devo tener conto del fatto che il paziente può non essere abituato — o essere addirittura restio — a rivolgersi a persone che non sono presenti. È possibile, anzi, che se non si sente di farlo stia

dando prova di sano buon senso. Se tuttavia ritengo importante che egli si rivolga al padre immaginandoselo seduto sulla sedia vuota, potrei dirgli: “Mi permetta di dirle cosa mi piacerebbe che lei facesse. Può darsi che le sembri una cosa un po’ strana, ma secondo la mia esperienza può essere utilissima. Suo padre non è qui. Io so, e penso che lo sappia anche lei, che ci sono delle cose che lei vorrebbe dirgli.

Non penso che le sia possibile risolvere tutto quanto limitandosi a pensarci, e in questo momento io non sono in grado di sapere quali domande da parte mia sarebbero necessarie. Penso che sarebbe molto utile se lei immaginasse che suo padre sia seduto in quella poltrona, e gli parlasse così come le viene spontaneo".
Questa preparazione può creare la necessaria esperienza di transizione. Può anche darsi che il paziente non sia comunque disposto a farlo, per imbarazzo o paura. Anche così, questa esperienza può preparare il terreno per tornarci sopra due settimane dopo. Nell'immediato, ci sono altri metodi di preparazione che possono rivelarsi efficaci. Ad esempio, posso proporre di farlo io per primo. Quando il paziente ha sufficiente fiducia nella mia sanità mentale, è un sistema che può funzionare. Se si dichiara d'accordo, dunque, mi metto a parlare con mio padre. O con il suo, a seconda delle circostanze. Cinque minuti dopo, ecco che il paziente parla con suo padre, dicendogli quello che ha da dirgli. A questo punto, se il terreno è già stato preparato da esperienze di transizione, è più probabile che il paziente agisca sulla scorta della propria integrità, e non solo per obbedire alle mie istruzioni.
Il bisogno di preparazione, naturalmente, dipende in larga misura dalle circostanze. Se la persona è particolarmente coraggiosa, sicura di sé o esperta, non avrà bisogno di grandi indicazioni o assicurazioni. In questo caso il terapèuta dovrà lasciare che la persona compia lunghi balzi. Ma come l'imbianchino che prima di dipingere prepara la parete e i pennelli, anche il terapeuta dovrà preparare ,i propri pazienti alle procedure che intende impiegare.
(3) Il terzo vantaggio della sequenzialità larga è che essa lascia spazio sufficiente, per pensare, per mettere alla prova le proprie idee senza esserne travolti. Il tempo per pensare è per,il paziente ciò che le prove sono per l'attore o una stanza tranquilla per lo scrittore. È un lusso interiore, in cui:non si richiede né un coinvolgimento personale né una risposta da parte del mondo esterno. Nell'intimità dei propri pensieri, la persona può domandarsi perché desideri continuare a stare col coniuge, se non sia meglio accettare l'offerta di un nuovo impiego, o che cosa facciano i suoi amici quando non è con loro.
Poiché il pensiero è spesso un surrogato del sentimento o dell'azione, esistono correnti psicoterapeutiche che non ne hanno una grande stima., Se tuttavia il pensiero lo usiamo per orientarci, collegando gli

eventi tra loro, esso serve a rallentare ciò che non possiamo affrontare affidandoci soltanto alla nostra rapidità di riflessi. Il pensiero ci dà senso delle proporzioni, permettendoci una visuale a volo d’uccello di un ingrandimento del quadro generale. Sebbene pensare abbia spesso l’effetto di rallentare il passo della persona riducendone l’eccitazione;

questo cambiamento di ritmo può costituire una utile preparazione per nuovi sviluppi.

(4) L'assimilazione, il quarto vantaggio, consiste nella capacità dell'individuo di permettere a certi elementi di penetrargli dentro e divenire parte integrante del suo comportamento. Ciò che vien fuori in una situazione di particolare emozione deve essere rivissuto più volte prima di diventare una seconda natura. Mettiamo ad esempio che una paziente trovi piuttosto difficile sostenere con risolutezza il proprio punto di vista anche nella situazione protetta del mio studio. Sicuramente non è la stessa cosa che se dicesse al capufficio che non è stata assunta per fargli da fattorina. Le competenze, la sicurezza e la capacità di giudizio necessarie per un simile confronto non possono essere date per acquisite solo per il singolo successo conseguito in seduta. La prima volta che la paziente dice qualcosa al suo capufficio, può darsi che si comporti in maniera impacciata. Dopo i primi successi, potrà essere più naturale. Poi, un bel giorno, potrà non esserle più necessario fare ogni volta lo sforzo di sostenere il proprio punto di vista, nella consapevolezza che in caso di necessità ciò le riuscirebbe del tutto spontaneo.

(5) Del quinto fattore, l'opportunità, viene spesso trascurata l'importanza come ingrediente nella crescita individuale. Molti psicoterapeuti partono dal presupposto che nella vita le opportunità abbondino, e che una volta raggiunta la liberazione interiore il paziente sia per ciò stesso in grado di riconoscerle e sfruttarle. Sebbene in questa convinzione vi sia un importante elemento di verità, il mondo non sempre si adatta così facilmente, anche se l'individuo da parte sua è pronto. La scuola inizia solo una volta all'anno, la gente muore senza preavviso, i membri della famiglia vivono a grande distanza l'uno dall'altro, la Borsa non si comporta come la maggior parte delle persone vorrebbe, le persone da amare compaiono solo sporadicamente, eccetera. Può darsi quindi che un certo progresso psicologico abbia bisogno di sei mesi per dare dei risultati concreti; d'altra parte, è ugualmente necessario che per tutto questo tempo si resti all'erta in costante attesa di una opportunità favorevole.

Certo, non bisogna limitarsi ad attendere il presentarsi di un'opportunità; ma poiché non è detto che questa si manifesti immediatamente, possiamo fare solo ciò che la situazione ci consente, e prepararci a

cogliere il frutto quando sarà maturo. Sebbene la preparazione attiri di per sé le occasioni come una calamita, stimolando il presentarsi di eventi imprevedibili, essa non esaurisce la questione. Tanto il paziente quanto il terapeuta debbono mostrare sensibilità nella scelta di tempo. La persona pronta a iscriversi all'Università può trovarsi nella necessità

di mantenere la propria famiglia, e quindi essere costretta a rimandare il suo progetto. La donna che ha appena acquisito una nuova sicurezza di »
sé nei confronti degli uomini non può avere la sicurezza di trovarsene uno sulla porta di casa. La persona decisa a cambiar lavoro può esser' costretta a conservare quello attuale finché non gliene capita un altro.: La natura non distribuisce i propri doni con uguale generosità. Con una nuova sensibilità che permetta di rendere meno rigidi i nostri: criteri di giudizio riguardo a ciò che è 'normale' o 'inevitabile', è possibile in qualche misura compensare questa ineguale distribuzione delle opportunità. Ma in ultima analisi, oltre a essere bravi bisogna essere anche fortunati.

La nostra esistenza è sempre una combinazione di sequenzialità stretta e larga. Ciascuno di noi modella la propria vita in modo da includervi adeguate proporzioni delle due componenti. Una mia conoscente, per esempio, dopo essere vissuta per anni a Los Angeles si comprò una casa in campagna, dichiarando che non aveva più intenzione di vivere a quel ritmo, dove ogni gesto aveva conseguenze immediate e sproporzionate. Se uno non frenava al momento giusto, ne pagava le conseguenze per tutta la vita. Sul lavoro, una mossa sbagliata poteva costare il licenziamento; una mossa centrata poteva valere una promozione. Era una vita che richiedeva di essere continuamente 'in tiro', e lei sentiva di non essere in grado di reggerla. Nel suo caso, la tensione della sequenzialità stretta risultava opprimente. D'altra parte, se la situazione è talmente monotona da precludere un vero interesse per ciò che avverrà nell'immediato futuro, sarà solo con grande difficoltà che l'individuo riuscirà a vivere una vita degna di questo nome. Per fare un esempio limite, se l'unica cosa che conta è uscire di prigione tra dieci anni, la sequenzialità ne risulta spaventosamente allargata. Una sequenzialità allargata ma non così drasticamente è quella tipica dell'ambiente di certe cittadine di provincia, dove quando uno vuole divertirsi —- così dice una vecchia battuta — va a guardare asciugarsi la vernice. Nella nostra società le preferenze dell'individuo oscillano generalmente tra la tranquillità della campagna, dove ha la sensazione di potersi rifugiare in un rapporto rilassato tra il momento presente e quello successivo, e la vita pulsante della città, in cui alla fine

di ogni giornata si annotano sul registro personale i successi segnati e le opportunità mancate. Sono convinto che per molte persone la felicità possa dipendere proprio da questo genere di scelta, ossia dal ritmo al quale decidono di procedere lungo le sequenze concatenate della vita. L'esperienza della transizione, un semplice movimento nel tempo, può facilmente sfuggire alla persona affaccendata a sbrigare le complicate incombenze della vita quotidiana. Eppure, poiché nulla sta fermo,

salvo il modo in cui ce lo immaginiamo, tutti quanti viviamo nel punto di transizione tra l'attimo presente e quello immediatamente successivo. E tramite questo movimento che l'individuo può conservare la propria freschezza, e sempre tramite questo movimento che si sviluppa la storia della nostra vita. Il terapeuta, come il romanziere, mira a riconoscere e valorizzare questo inevitabile movimento, anche quando il suo paziente non è ancora in grado di scorgerlo.

4
Il terapeuta, cercatore di storie

Tutto ciò che è nella mente si trova in una sorta di limbo. Non muore più. In quel deserto fatto di un miliardo di neuroni, i singoli ricordi vengono semplicemente trasportati avanti e indietro, deposti, raccolti e di nuovo lasciati cadere. [...] Se ne possono solo, rinvenire i frammenti, e gridare disperati, perché quei frammenti una volta eravamo noi.

— Loren Eiseley

All thè Sfrange Hours

È sorprendente come una storia possa sembrare pericolosa a chi potrebbe raccontarla. Spesso infatti il terapeuta deve sudare le proverbiali sette camicie per tirar fuori le storie che veramente contano. Nelle giornate buone, esse si presenteranno in bella evidenza, e le si potranno raccogliere come pietre sparse sul terreno; altre volte invece resteranno celate nel profondo della psiche dell'individuo ospitante. Poiché di solito il terapeuta si pone , in un atteggiamento di empatia verso le esperienze del paziente e ne accetta volentieri i resoconti, la minaccia esterna reale è minima. Ma in ciascuno esiste una minaccia interna, che talvolta rende impossibile narrare certe storie.

Questa minaccia si concreta spesso nella stimolazione superiore al normale che deriva dalla narrazione di certe storie dal contenuto scottante. Uno che : da piccolo è stato maltrattato, per esempio, può sentirsi un vigliacco per aver subito le botte del padre, o un delinquente che se le è meritate, o un traditore del padre che pure ha amato, o un assassino perché adesso vorrebbe ammazzarlo. La persona può avere l'impressione che se racconta la < propria storia potrebbe esplodere, scoppiando in un pianto dirotto, gridando a squarciagola o comunque esponendosi in modo inopportuno. Quando il paziente avverte questo rischio, le storie possono restare celate, a meno che il terapeuta non sappia usare sensibilità e inventiva per scoprirne l'esistenza ed estrarre quelle giuste.

La minaccia interna non è l'unica barriera che si frappone alla narrazione di storie. La persona resta spesso sopraffatta dal problema di estrarre da un universo in evoluzione graduale il semplice resoconto di un fatto considerato importante. In un certo senso, la vita procede lentamente, mentre le storie — persino i romanzi più lunghi — procedono in maniera molto più rapida. La storia è un agente organizzatore, che seleziona dalla massa degli avvenimenti alcuni eventi
disponendoli in un tutto coerente. Mettiamo che qualcuno mi chieda: "Che hai fatto oggi?", e io risponda: "Ho lavorato tutto il giorno". È un magro resoconto di una giornata in cui, mi sono svegliato, ho conversato con mia moglie, ho letto diversi articoli di giornale, ho avuto innumerevoli pensieri, ho parlato con molte persone toccando una gran varietà di argomenti, ho ricordato esperienze del passato, mi sono fatto dei programmi per il futuro, ho provato delusione, sollievo, rabbia e speranza, ho fantasticato, ho mangiato, ho guidato la macchina e via dicendo. "Ho lavorato tutto il giorno" è solo il titolo, e nemmeno tanto espressivo, che presenta quello che potrebbe anche essere un resoconto vivace e appassionante. Immaginiamo che nel corso di questa giornata uno abbia parlato con un collega di lavoro della possibilità di licenziarsi e mettersi in proprio. Questo evento potrebbe rivelarsi il più importante della giornata, e determinare il tema della storia. Il nuovo titolo, Andare avanti, permette una selezione tra gli eventi e riassume ciò che deve essere elaborato.
Più che il terapeuta, è il romanziere a essere noto per questa capacità di estrarre l'intreccio di una storia dalla massa confusa delle esperienze reali. Il Narratore di Proust in Alla ricerca del tempo perduto afferma di essersi innamorato del genere letterario del romanzo fin da, quando, ancora ragazzo, ha scoperto la drammatica chiarezza con cui esso riesce a condensare un'intera vita. Per lui, il r romanzo accelera il corso della vita, sostituendo alla : gradualità una rapida "immagine mentale". Mediante un'abile, accelerazione degli eventi, il romanziere riesce a stipare nelle sue pagine "eventi più sensazionali e drammatici di quelli che spesso avvengono nell'arco di una. vita". Anche nella lettura di un romanzo, tuttavia, bisogna prestare attenzione all'evoluzione graduale dell'intreccio, tenendone a fuoco i vari dettagli e cercando di cogliere ogni progresso degli avvenimenti. Così anche a partire dall'accumularsi

di dettagli che ha luogo nella vita quotidiana' bisogna condensarne gli eventi; in un tutto coerente, vivace e trasmissibile. ;

- Allo scopo di riassumere ciò che per essere raccontato richiederebbe

troppo tempo, troppa energia e troppa memoria, noi ci scegliamo dei titoli che fanno da indicatori di eventi ormai sepolti nella memoria, ma che premono ancora ansiosamente per riaffiorare alla coscienza. Questi

titoli tuttavia spesso cessano di svolgere la funzione di introduzione alle esperienze indicate, per divenirne soltanto un surrogato. Nel campo letterario, un titolo senza storia sarebbe assurdo, solo un punto di partenza;, nella vita reale invece la gente accetta normalmente, che questi titoli prendano il posto delle loro storie, senza esaminarli da vicino per determinare se rispecchiano veramente l'esperienza reale.
Una mia paziente, che stava per sposarsi tra mille dubbi perché in precedenza le sue scelte sentimentali si erano sempre rivelate disastrose,
riteneva di avere avuto un pessimo rapporto a livello sessuale col suo precedente marito. Sulle prime, però, pareva che in proposito non riuscisse a, dirmi niente di più. Si limitava a dire di avere avuto un Pessimo rapporto a livello sessuale, solo un titolo dunque; ma non riusciva
a uscirne.per mancanza di ulteriori particolari. Col procedere del nostro dialogo si accorse di essere in grado di dire molto di più. Stranamente, prima d'allora non si era mai resa conto che valesse la pena; di raccontare quei fatti. Mi raccontò dunque che suo marito guardava tutte le sere le trasmissioni del canale televisivo di Playboy, e non si interessava più a lei. Era affetto da herpes, ed era sessualmente contagioso due settimane su quattro. E non solo era spesso contagioso, ma quando, lo era non glielo diceva, per cui doveva essere lei a starci attenta. Quel Pessimo rapporto a livello sessuale adesso non era più soltanto un titolo, ma si era evoluto nel convincente resoconto di una vicenda di sofferenza.
L'attuale compagno della mia paziente era l'esatto contrario dell'ex marito: premuroso, colto, aperto, pieno di ammirazione nei suoi confronti e disponibile al rapporto sessuale. Ma il titolo di quella storia si era talmente impresso nella mente della mia paziente che non era ancora riuscita a collocare quel rapporto del passato nell'appropriato contesto storico, e a dar fiducia al suo nuovo rapporto. Nel raccontare i particolari che. costituivano la sostanza di Un pessimo rapporto a livello
sessuale (ovvero L,a villania degli uomini) e nel parlare dettagliatamente del
suo nuovo rapporto, aveva conferito ad ambedue un carattere di maggiore realtà. Senza questa consistenza, tutti i suoi rapporti con gli

uomini venivano identificati con un'etichetta che le volteggiava liberamente nella testa, inattaccabile a qualsiasi cambiamento nella effettiva qualità dei rapporti. Così lei viveva anche la nuova storia sotto lo stesso vecchio titolo. Siccome il titolo era stato isolato dalla storia a cui si riferiva, la verità delle sue nuove esperienze aveva la medesima realtà
di un miraggio. Affinché un qualsiasi cambiamento nell'immagine di sé possa essere attendibile, è necessario che le nuove esperienze vengano registrate a livello psicologico. Altrimenti, andare alla ricerca della propria realtà — "Posso fidarmi delle mie scelte sentimentali?" —

diventa un gioco dei tre bussolotti, in cui la pallina si trova sempre da un'altra parte.
Questo ricollegare il titolo con la storia ha una funzione che va al di là della catarsi, mediante la quale la persona dà sfogo a ciò che in lei è rimasto bloccato, e al di là dell'insight, mediante cui la persona arriva a comprendere se stessa. La gente riassume spesso gli eventi della propria esistenza in due parole, e poi si dimentica che cosa ha riassunto. Inizialmente, i particolari titoli che si inventa costituiscono comodi simboli per orientarsi in un'esistenza altrimenti incomprensibile. Ma i dettagli, la sostanza della vita possono essere andati perduti. Quando la storia viene nuovamente raccontata e il titolo viene messo in rapporto con la sostanza, si recupera congruenza e si riacquista il senso della propria interezza.1 ;
Questa integrazione tra titolo ed evento è condizione indispensabile per una vita fondata su solide basi. Se qualcuno mi dice che "viene dalla campagna", per esempio, non è la stessa cosa che raccontarmi degli incontri revivalisti a cui partecipava, dei giochi che praticava con i suoi compagni, delle frustate che prendeva o del panico che ha provato quando è venuto in città la prima volta e si è perduto. I pazienti che entrano in terapia presentano i propri problemi in forma di astrazioni, del genere "problemi coniugali", "omosessualità", "insuccessi scolastici" o "paura degli ascensori". Questi titoli gli si affollano in testa, lasciando solo un minimo spazio per le elaborazioni tipiche dell'individuo singolo. Una volta che queste elaborazioni vengono recuperate nella loro singolarità, i titoli possono cambiare, e con essi anche la vita dell'individuo. I "problemi coniugali" possono diventare "starsene in cucina a rimuginare", e l'"omosessualità" può trasformarsi in un "sempre meglio che fare il pugile". D'altra parte, per quanto possano essere affascinanti, e per quanto possano servire a dare alla persona un nuovo orientamento, i nuovi titoli non possono mai surrogare la storia in sé.
Quanto sia inutile sostituire i dettagli con un titolo lo spiega il regista Mike Nichols in un'intervista a Barbara Gelb. Nichols racconta un'esperienza di quando studiava all'Actor's Studio di Lee Strasberg. Due attori stavano recitando una scena d'amore. Strasberg aveva chiesto alla ragazza cosa stesse facendo per suscitare l'emozione deside-

rata. Lei gli aveva risposto che pensava alle solite cose, alla primavera, al desiderio, all'amore: parole vuote, prive di dettagli concreti. Strasberg allora le aveva detto che tutto quel che voleva sapere era se fosse capace di preparare una macedonia di frutta. Nonostante la domanda l'avesse lasciata interdetta, lei gli aveva spiegato come si faceva. "Prendo una mela, la sbuccio e la faccio a fettine. Poi sbuccio

un’arancia e la faccio a fettine. Quindi mescolo tutto insieme”. “Esattamente”, aveva detto Strasberg, “una macedonia si prepara così, e finché non hai preso ciascun frutto, uno alla volta, non l’hai sbucciato e non l’hai fatto a fettine, la macedonia non è fatta. Potresti passare sulla frutta
con un1 rullo compressore, ma non avresti una macedonia. Oppure potresti startene seduta tutta la sera davanti alla frutta dicendo: ‘Su, macedonia’. Non succederebbe assolutamente nulla, a meno che tu non prenda ciascun frutto, lo sbucci e lo faccia a pezzi”. A tutti prima o poi capita di funzionare a vuoto, riproponendo sempre gli stessi temi astratti senza la sostanza dai quali sono stati ricavati.

Far domande ;

Un mètodo vecchio ma sempre valido per dare concretezza a eventi lasciati nel vago consiste nel far domande tali da indurre la persona a elaborare ulteriormente l’evento in questione. Queste domande devono nascere da una costante curiosità e dall’intento di creare unità e colore. Se chiedo a una persona se ha fratelli o sorelle, questa può rispondermi telegraficamente o con ampiezza, a seconda del modo e del momento in cui l’ho chiesto. In molti colloqui, l’interrogante non vuole che una risposta semplice e diretta alla'propria domanda, punto e basta. Se però la domanda è intesa come un invito a rivelarsi, ciò apre la via alle opzioni individuali nella loro irripetibile singolarità.

Tali domande non debbono necessariamente essere drammatiche come “Ha mai desiderato di uccidere suo padre?”, sebbene anche una domanda
di questo genere possa rivelarsi in qualche circostanza opportunamente evocativa. Esse possono invece'procedere passo dopo passo, acquistando
naturalmente slancio e sottolineando le conseguenze di ogni istante su quello successivo. Questo processo graduale aiuta la persona a esercitare il
proprio spirito d’iniziativa e a mantenere il controllo sul movimento verso
un epilogo dotato di drammatica chiarezza. Immaginiamo che io chieda a
un mio paziente se ha un fratello.

“Sì”.

“Dove vive?”.
“Nel Connecticut”.
“Lontano, no?”.
“Sì, lo vedo solo ogni tanto”.
“Sente la sua mancanza?”.
“Sì, insieme ci si sta bene, e adesso siamo molto in confidenza”.
(Accenno a problemi antecedenti).
“È sempre stato così?”. .

“No, prima avevo una gran paura di lui. È il maggiore di noi due, ed era più forte di me. Una volta lo vidi picchiare un ragazzo del quartiere. Glielo dovettero togliere di sotto. Il ragazzo sanguinava abbondantemente, ,e glielo dovettero proprio togliere di sotto. In seguito venni a sapere che quel ragazzo aveva detto che mia madre era una puttana. Era separata da mio padre, e c’erano degli uomini che venivano a trovarla. Ma questo allora non lo sapevo, e di conseguenza da quel momento cercai di stare alla larga da mio fratello il più possibile”. ,

Ecco dunque la storia.

Nell’esempio appena fatto, la trama acquista una forza intrinseca, arricchendosi di dettagli via via che si rivelano tensioni e incertezze, si minacciano violenze e si promettono soluzioni. I vari frammenti, incastrandosi uno nell’altro, riempiono di contenuto non solo l’esperienza di vita della persona in questione, ma anche l’esperienza del terapeuta. Questa progressione ha luogo con un minimo di indicazioni; all’inizio un passo alla volta, quindi i dettagli acquistano slancio e accelerano tutto ciò che viene raccontato.

In un’intervista concessa a Benedict Nightingale, l’attore Ralph Richardson parla dell’analoga indagine esplorativa che svolge in preparazione per una parte. “Bisogna scavare, scavare, scavare. Scoprire sempre nuovi elementi riguardo al personaggio. Cosa mangia? Che tipo di calzoni porta? Cosa beve? Di cosa ha paura? Bisogna sapere questo, e
anche di più. E a tutto questo si aggiungono elementi presi qua e là, frammenti di conversazioni udite per caso, persone viste per la strada, qualsiasi cosa possa servire per la parte”.

Un esempio di questo processo di scavo, condotto con particolare delicatezza, è l’elaborazione passo per passo di un intreccio mediante domande poste con intuito dalla terapeuta nella seduta riportata qui di seguito. Clara era un’italiana quarantenne che da bambina era stata violentata da un soldato americano. Non era mai riuscita a rielaborare l’orrore di quell’esperienza, talmente estranea al suo modo di sentire che non era riuscita a tirarla fuori nemmeno nel corso di una precedente psicoanalisi. La seduta faceva parte di un programma di training in terapia della Gestalt condotto da me, della durata di un mese; conduceva la seduta un’allieva in addestramento: Marilyn Blank.

All’inizio della seduta, Clara informò il gruppo che dopo aver sentito Marilyn parlare del suo lavoro con le vittime di violenza carnale, aveva deciso di chiederle di lavorare sulla propria personale esperienza di stupro. Marilyn si disse d’accordo, e cominciarono a lavorare nel contesto del gruppo, che si incontrava quotidianamente nell’ambito del programma di training. Mediante una serie di domande poste con

sensibilità e delicatezza, Marilyn riuscì a tirar fuori la storia di quell'esperienza di Clara, andando oltre il semplice titolo di Stupro e raccogliendo una ricca messe di dettagli e di sensazioni. La storia procedette gradualmente attraverso sequenze dell'innocenza e della generosità di Clara bambina, della sua esperienza dell'invasione, e della violenza subita. Questo le fu di sollievo, dando nuovamente sostanza a una parte della sua vita, un episodio spaventoso che fino a quel momento l'aveva fatta sentire alienata e contaminata.
Sebbene la trascrizione della seduta sia abbastanza lunga, vale la pena di riportarla integralmente in, modo da dare al lettore un'idea della forza di questo movimento graduale dall'astrazione 'stupro' agli eventi concreti che rendevano tangibile questa toccante vicenda umana.
Inizialmente, nelle prime fasi della seduta qui riportata,*, Marilyn riuscì a creare un'atmosfera di sostegno e interesse reciproco,: predisponendo la scena per il lavoro da svolgere, e rivolgendo a Clara domande che suscitarono in quest'ultima la consapevolezza, di una sensazione quasi di soffocamento, dei cambiamenti nella respirazione e nel tono di voce, e del fatto che quando usava la parola 'stupro' arrossiva e si toccava il collo. Clara descrisse quindi la cittadina dove era vissuta da bambina, i giochi che faceva con le amiche e il modo in cui si pettinava i capelli. Quando si venne a parlare del giorno dello stupro, noi membri del gruppo eravamo già coinvolti, identificati, con Clara così da poter rivivere insieme a lei quell'esperienza.
Nel seguente dialogo tra Marilyn e , Clara , è contenuta la parte essenziale della storia. Le domande di Marilyn, come risulterà evidente, mirano costantemente a evocare tanto i dettagli concreti della vicenda quanto il dramma che inevitabilmente ne viene rivelato, senza che né lei stessa né Clara divaghino nelle astrazioni.
Marilyn-. Ti ricordi cos'hai fatto quando ti sei trovata da sola quel pomeriggio [il giorno dello stupro]?
Clara-, Sì, certo. Mi sono allontanata dalla piazza del paese, e sono arrivata fino a un ponticello di legno in campagna, che passava sopra un torrente. Il torrente aveva lo stesso nome del paese. Quel ponte passava proprio sull'acqua, e a me piaceva tanto mettermi lì a sedere coi piedi a penzoloni nell'acqua, specialmente quando faceva caldo. Però stavo attentissima a non bagnarmi il vestito, perché mia madre sarebbe andata su tutte le furie. Durante la

guerra avevamo pochi vestiti.

* Quello che segue è quanto di più vicino a un resoconto letterale Marilyn sia riuscita a scrivere dopo la seduta. Per quanto ne posso giudicare, mi sembra senz’altro fedele alle parole effettivamente pronunciate.

Marilyn: Sai a cosa servisse quel ponte?
Clara: Serviva alle mucche per arrivare ai prati dall'altra parte. Tutti i pomeriggi che andavo lì a giocare, care2zavo le mucche che lo attraversavano. Ma quel pomeriggio tutto era tranquillo, e mi piaceva tanto starmene lì coi piedi nell'acqua. [Ampio sorriso].
Marilyn-. Ti ricordi cos'è successo poi? Te ne stavi seduta sul ponte, da sola, con i piedi nell'acqua, e...
Clara-. Ho sentito dei passi pesanti venire verso di me. La gente del paese non portava scarponi pesanti; durante la guerra mancava anche il cuoio. Quando alzai gli occhi, vidi soltanto due grossi scarponi militari neri, e un'uniforme verde oliva. Ricordo che quegli scarponi gli arrivavano fino a metà polpaccio. Prima di allora non avevo mai visto nulla di simile.
Marilyn-. Che altro ti ricordi di quelle scarpe, mentre te ne stavi seduta su quel ponte, con i piedi nell'acqua?
Clara-. In Italia allora non era facile vedere delle scarpe, specialmente scarponi di cuoio allacciati fino a metà polpaccio. Ricordo che quegli scarponi neri avevano tanti lacci, ed erano lucidi. Mi sembravano enormi. Il soldato era alto, altissimo, con la pelle olivastra, scura, e i capelli neri.
Marilyn-. Era un negro?
Clara-. No, no, aveva solo una carnagione olivastra molto scura.
Marilyn-. Ti ricordi cos'è stata la prima cosa che ha fatto o detto?
Clara-. Ha sorriso, sì, ha sorriso, e poi si è messo a sedere vicino a me, e
ha infilato gli scarponi nell'acqua e si è messo a fare proprio quel che stavo facendo io. Ho pensato che era una cosa stranissima, mettere i piedi nell'acqua con le scarpe e tutto. [Tanto il viso quanto il tono di voce esprimono un'infantile innocenza].
Marilyn-. Immagino che ti sia sembrato proprio strano, che si mettesse a
fare questa cosa accanto a te. E poi?
Clara-. Sì, sì. Dopo un po', mi ha offerto della gomma da masticare. Era
la seconda volta in vita mia che la provavo. All'inizio non sapevo come fare, così mi limitai a succhiarla. Poi lui mi fece vedere che si doveva masticare, e non succhiare.

Marilyn: Ti ricordi cosa provavi?
Clara-. Sì, mi sembrava affabile e tutto contento di star seduto lì accanto
a me, tutti e due con i piedi nel ruscello. Ero contenta.
Marilyn-. Ci sei stata parecchio, lì con lui?
Clara-. No, perché mi ha chiesto di indicargli la strada per il paese
vicino, spiegandomi che ci voleva arrivare seguendo la ferrovia.
Marilyn: Riuscivi a capirlo?
Clara-. Non parlavamo la stessa lingua, ma ricorrendo ai gesti capii cosa

volèva, e tra me pensai che era strano che volesse ; seguire la ferrovia. Sì, era un modo un po’ strano per arrivare al paese vicino. D’estate il treno passava solo due volte al giorno, però, e molti soldati e abitanti del paese usavano la ferrovia come se fosse stata una strada.
Marilyn: Te lo ricordi benissimo, quel giorno.
Clara: Ne sono sorpresa anch’io.
Marilyn: E tu. gli hai spiegato dove andare?
Clara: Sì, ma lui mi ha chiesto di accompagnarlo, e io ho acconsentito. Ricordo che mi ha sollevata di peso, e che i piedi mi sono usciti dall’acqua. Abbiamo attraversato insieme la piazza del paese come due vecchi amici.
Marilyn: E la gente vi ha visto.
Clara: Certo, eravamo a piedi, ci hanno visti tutti.
Marilyn: Quanto c’era da camminare?
Clara: Forse un chilometro e mezzo per arrivare dall’altra parte del paese, e un paio di chilometri proseguendo nella direzione del paese ; vicino.
Marilyn: Vi siete fermati lungo la strada?
Clara: Sì, dopo un paio di chilometri lui si è fermato per riposare. Si è messo a sedere su un monticello di fianco alla ferrovia, e mi ha fatto cenno di sedermi accanto a lui.
Marilyn: E tu l’hai fatto?
Clara: Sì, certo. Dopo che mi ero seduta, ha tirato fuori una tavoletta di cioccolato e me l’ha data. Era la prima tavoletta di cioccolato che vedevo in vita mia. Ricordo che avrei voluto metterla da parte, per portarla a casa e dividerla con mia madre e mio fratello. Non volevo aprirla, ma lui ha insistito perché la mangiassi. Ricordo che mi ha preso le mani e mi ha costretta a scartare la tavoletta di cioccolato e a mangiarla. Io non capivo, e avevo un po’ paura. Ma volevo fargli piacere. Quando ho dato il primo morso ha sorriso, e io ho pensato di averlo fatto contento. Ha insistito perché dessi un altro morsole poi mangiassi tutta la tavoletta, anche se avevo la bocca piena. Ha insistito perché continuassi a mangiare, e non ha smesso finché non me la sono ficcata tutta in bocca. Mi ha costretta a mangiarla tutta quanta in fretta e furia. Ma la cioccolata era troppa, e non riuscivo a buttar giù tutto quanto insieme. Ma

lui mi costringeva.
Marilyn: Devi essere rimasta sconcertata dal suo comportamento.
Clara: Sì, certo, e poi dopo che ebbi finito la cioccolata all’improvviso lui è cambiato. Ecco, mi sentivo così in colpa per essermela mangiata tutta. Mi avrebbe fatto così piacere portarla a casa ai

miei familiari. Volevo far loro una sorpresa. Ma lui questo non lo capiva. Era diverso il suo modo di fare, ed era diversa anche la voce. Adesso era più brusco. Ha smesso di sorridere, e poi ad un tratto mi ha trascinata tra i cespugli e mi ha tirata giù per terra. Ricordo che avevo la schiena proprio su un sasso. Più lui mi schiacciava a terra, più il sasso mi, premeva nella schiena. Era un sasso a punta, e mi faceva un gran male. Mi puntava proprio nella schiena. Ricordo che ero distesa sul pendio, con questo sasso puntato nella schiena. ,
Marilyn-. Comincio a sentire la violenza di questa lotta che mi racconti. Prenditi tutto il tempo che ti serve prima di raccontare cos'è successo poi.
Clara: Sì, sì. Sento ancora il sasso contro la schiena, e sì, ricordo che avevo bisogno di far pipì, tentai di rialzarmi ma lui non voleva, e non riuscivo a liberarmi. Mi ha spinta di nuovo a terra, poi mi ha tolto le mutande e le ha buttate giù per il pendio. [Lunga pausa]. Ecco, ero così impaurita che non sono riuscita a trattenermi e me la sono fatta addosso, e ricordo la pipì che veniva fuori e correva giù per la scarpata e bagnava le mutande. Questa per me era la cosa peggiore. Avevo paura che mia madre lo scoprisse e si arrabbiasse con me perché mi ero bagnata le mutande. Ne avevo solo due paia.
Marilyn: Eri una bambina così orgogliosa. Chissà che paura avevi, lì da sola con lui.
Clara: Avevo paura di lui, e avevo paura di sciupare le mutande e il vestito.
Marilyn: Riesci lentamente a ricordare cos'è successo poi?
Clara: Sì. .
Marilyn: Dov'era il soldato americano? Cosa ti diceva, cosa ti faceva? Prenditi tutto il tempo che ti serve.
Clara: Bene. [Pausa]. Poi era addosso a me. Tutto quel che riuscivo a vedere era un'uniforme verde oliva contro il viso. Adesso era brusco, anche la voce era cambiata. Si è tirato fuori il pene, e ho sentito che mi tirava su il vestito e mi bagnava. Era come una massa nera che mi stava addosso, e non riuscivo a veder nulla e non riuscivo a respirare. [Clara comincia a toccarsi il collo rivivendo quell'episodio traumatico]. .

Ricordo che cercavo di trovare lo spazio per respirare. In qualche maniera, riuscivo a girare la testa da una parte e dall'altra per cercare un po' d'aria. Con tutte le forze, cercavo di respirare. Non riuscivo a respirare. Non riuscivo a respirare, con quella massa nera addosso a me.

Marilytr. Ma in qualche maniera riuscivi a trovare l’aria per respirare?
Clara-. Sì, ogni volta che giravo la testa da una parte riuscivo a trovare un po’ d’aria. Era così grosso, e mi stava sopra e mi premeva, e quel sasso mi premeva ancor più forte contro la schiena.
Marilyn-. Adesso vorrei che ti lasciassi il tempo di respirare. Guardati intorno, e ricordati di . prenderti tutta Paria che ti serve per respirare. [Per qualche momento Clara si limita a respirare profondamente].
Clara-. Sto respirando. Ma quella volta era così difficile respirare, e vedevo soltanto quel verde oliva, ed era come se fossi stata coperta da una nuvola nera.
Marilyn-. Riesci a sentire la differenza tra allora e adesso? Quella bambina — tu — era decisa a sopravvivere.
Clara: Sì, certo. Non sono bagnata, non ho un sasso contro la schiena, e lui non mi sta soffocando. [Lunga pausa].
Marilyn: È importante sentire la differenza. Adesso potremmo tornare a parlare dello stupro? E ricordati di respirare.
Clara: Sì. . •
Marilyn: E mentre il soldato ti stava addosso, ricordi se ti ha penetrato?
Clara: Ci ha provato. Sangue non ce n’era, ma avevo la vagina bagnata . di lui, e di pipì.
Marilyn:, Hai pianto?
Clara: Oh no.
Marilyn: Così orgogliosa, e così spaventata, e insieme capace di badare a
te stessa, anche in quel momento di crisi.
Clara: Certo. Ero talmente umiliata. ;
Marilyn:E ricordi quando ti ha lasciata?
Clara: Sì, all’improvviso mi ha lasciata libera, si è tirato in piedi, si è chiuso i pantaloni e se n’è andato. Quando mi sono alzata, ho visto che avevo , le mani sporche di'tèrra,, da come mi ero aggrappata al terreno. Ho sceso' la scarpata,; ho raccolto le mutande e in fretta me le sono'mésse addosso, bagnate, e poi sono corsa per i campi fino al mio nascondiglio preferito lungo il 'torrente.'/," : ’ ■
Marilyn: I prati delle mucche... . ~
Clara: Sì. [Sorride].

Marilyn: Non ti ha vista nessuno mentre correvi per i campi?
Clara: No. Non volevo farmi vedere da nessuno. Ho scavalcato delle staccionate in modo da arrivarci da dietro, perché nessuno potesse vedermi.
Marilyn: Ricorda di darti il tempo di respirare.
Clara: Sì.

Marilyn: E cos'hai fatto quando ci sei arrivata?
Clara-. Mi sono seduta sulla riva del torrente, mi sono tolta le mutande e le ho lavate. Erano bagnate e sporche di terra e di foglie. Mi sono ripulita il vestito, e mi sono lavata.
Marilyn: E quanto ci sei rimasta?
Clara-. Ci sono rimasta fino a quando non si è fatto buio, e poi sono tornata a casa.
Marilyn-. Ricordi come mai hai aspettato tanto prima di tornare a casa?
Clara-. Non volevo vedere nessuno... nessun adulto. E se fossi tornata a casa a buio, nessuno si sarebbe accorto che avevo il vestito sporco di terra.
Marilyn-. Sei stata coraggiosa. Non volevi coinvolgere i tuoi familiari in quell'episodio.
Clara-. Certo che no. Mia madre aveva già fin troppi guai per via della guerra.
Marilyn-, Ti ricordi di quando sei arrivata a casa quella sera?
Clara-. Sì, certo. Ricordo di avere attraversato la piazza del paese, e di essere entrata in casa. Prima ho sbrigato le faccende, poi mi sono messa a tavola coi miei familiari.
Marilyn-, Tua madre ti ha chiesto niente del vestito o delle mutande?
Clara-, No di certo, sono stata attenta a coprire le mutande col vestito.
Marilyn-, Voglio che tu sappia che credo alla tua storia, dall'inizio alla fine, come l'hai raccontata. [Marilyn tocca con la mano il ginocchio di Clara. Clara sembra sorpresa e sollevata].
Clara-, Davvero?
Marilyn-, Sì, e mi congratulo per il modo in cui quel giorno sei riuscita a badare a te stessa. Ti sei anche mostrata così attenta verso i tuoi familiari. Nessuno di voi ha accennato all'episodio, quella sera?
Clara-, No. Assolutamente no.
Marilyn-, Così quella sera te ne sei rimasta seduta tenendo dentro di te la tua sofferenza e la tua storia.
Clara-, Sì.
Marilyn-, [Toccandole la mano]. Sei stata una bambina così brava, così coraggiosa, così speciale. [Tutte e due sorridono]. Vorrei fermar-

mi qui. Penso che per ora non ci sia altro da dire.
Clara-, Penso anch’io. Sai, ricordare non è stato così terribile come
. temevo.
Marilyn-, Che cos’hai ricordato oggi insieme a me?
Clara-, Lo stupro che ho subito da bambina.
Marilyn-, Respira per qualche secondo. Fai qualche respiro profondo, e quando sei pronta rientra in contatto col gruppo.

Il fattore centrale di questa seduta è il movimento creato dalle domande nel ridar vita a un episodio finora tenuto nascosto. Attraverso questa trasformazione, abbiamo potuto rivivere non solo uno stupro, ma quel particolare stupro di quella particolare persona. Questo tema ci ha guidato attraverso esperienze molto particolari: il simbolo straordinario della tavoletta di cioccolata imposta a forzarla tenerissima paura delle mutande bagnate, il sasso che punta contro la schiena, il terrore di chi non capisce cosa gli stia succedendo. Il titolo Stupro ci indicava questa storia in tutte le sue dimensioni. Ora che la storia è venuta fuori, il titolo non è più una semplice etichetta.

Nel porre delle domande ai suoi pazienti, il terapeuta non si limita sempre a semplici domande del tipo ‘un passo alla volta’. A volte, infatti, ne porrà di più ampie. Può chiedere per esempio a un paziente di parlargli di un periodo in cui era in gioco la sua stessa sopravvivenza, di un incontro memorabile, di un episodio misterioso, di un momento in cui si è sentito disperato o, al contrario, pieno, di vita; di un salvataggio, della volta in cui ha assistito alla morte di qualcuno o è stato testimone di una rapina, di un appuntamento importante, di quando se n’è andato di casa per la prima volta e così via. Si tratta di temi universali; le domande che li toccano possono dare il via a storie insaporite dalle esperienze uniche e irripetibili della vita di ciascuno.

Le domande più personalizzate possono essere direttamente legate a ciò che sta già avvenendo al momento. Una mia paziente, per esempio, se ne stava tutta rannicchiata nella poltrona, con la giacca indosso come per tenersi calda. Le chiesi quanti anni le sembrasse di avere. Disse che le
sembrava di avere dieci anni, e poi raccontò; di quando, a dieci anni, suo padre l’aveva portata in un bar. Per la prima volta riuscì a esprimere quale incredibile sentimento di orgoglio avesse provato quando lui l’aveva portata in quel posto, e quanto quel sentimento contrastasse con il disgusto, la frustrazione e l’infelicità che normalmente caratterizzavano il loro rapporto. Suo padre, tipico rappresentante del più vieto maschilismo, l’aveva sottoposta a continue umiliazioni, sebbene poi la trattasse come una creatura straordinaria. Lei col tempo aveva trascurato questo secondo aspetto, e sebbene avesse tutte le caratteristiche di una persona davvero straordinaria •— era intelligente, sensibile, piena di talento — aveva sempre messo in ombra la

propria eccezionalità. Raccontando questa storia si accorse che, nonostante alcune indicazioni del contrario, suo padre in effetti l'aveva considerata una.persona straordinaria. In seguito riuscì a rendersi conto che anche gli amici, gli insegnanti e il marito potevano considerarla nello stesso modo.

Ogni intero ha le sue parti
Una variazione sul tema della trasformazione dell'astratto nello specifico la si può ritrovare nelle risonanze che intercorrono tra l'esperienza nel suo complesso e le sue componenti. L'intero non è necessariamente un'astrazione. Se per esempio mi offrono una sigaretta e io dico "No, grazie", questa mia dichiarazione può benissimo stare in piedi da sola. Eppure, nella semplice unità di questa risposta sono presenti vari ingredienti, che possono essere estratti ed elaborati. Ho forse smesso di fumare? Se è così, è stata dura? Il fumo è qualcosa di moralmente riprovevole? Da quando ho smesso mi sento rinfrescato? Nervoso? Respiro in maniera diversa? Mi sento orgoglioso? Mi sento solo? Mi è forse stato proibito di fumare quando avevo quattordici anni? Qualsiasi esperienza contiene storie a bizzeffe.
Per dare profondità agli eventi, il romanziere trae vantaggio tanto dall'esperienza nella sua totalità quanto dai suoi ingredienti, talvolta anche quando l'evento sembra assolutamente banale. Un modo particolare di dire "sì", per esempio, può significare "finalmente"; una pausa della conversazione può indicare apprensione; la macchina non parte e causa l'ennesimo ritardo; la lavanderia a secco perde un vestito a cui il personaggio tiene moltissimo. Tutti questi eventi possono costituire chiavi importanti per la comprensione della storia, in quanto ingredienti di una medesima esperienza globale: ad esempio, una scarsa stima di sé. Oppure possono costituire a loro volta delle totalità, ciascuna delle quali richiede ulteriori dettagli. Ogni esperienza è come una scatola cinese, composta di tante scatole racchiuse una dentro l'altra.
Le naturali oscillazioni dell'attenzione tra il tutto e le sue componenti generano nuova energia. Nella pittura cubista, ad esempio, l'energia deriva dalla frammentazione dell'immagine originaria in parti che sono disposte in modo da non ricomporsi con immediatezza in un tutto riconoscibile. Quando l'osservatore riesce a individuare i punti di frattura — per cui il naso, il volto e le gambe sono presentati sotto angolazioni diverse — e a ricomporre l'intero grazie alle proprie facoltà di sintesi, questa ricostruzione può risultargli emozionante. In un certo senso, egli diviene autore del quadro non meno del /pittore.- Come spiega E: H. Gombrich nella sua Storia dell'arte, questo "si può fare solo con forme in qualche misura familiari. Chi osserva|l'immagine [un violino] deve sapere com'è fatto un violino, in modo da poter mettere

in reciproca relazione i diversi frammenti del quadro. (Ecco perché i pittori cubisti sceglievano generalmente motivi familiari [...] grazie ai quali possiamo facilmente orientarci nel dipinto coglieAdo il reciproco rapporto delle varie parti". Analogamente, quando si scompone un'e-

sperienza — come quella della propria eccezionalità — in un mosaico di eventi in essa contenuti, è necessario conservare il senso di un intero potenzialmente ricostruibile.

Il rapporto tra il tutto ed i suoi ingredienti soffre delle stesse sfasature a cui va soggetto quello tra la coscienza e l'inconscio in seguito alla rimozione. Già da molto tempo è noto che la rimozione è la causa principale dei danni all'integrità della persona e dei deficit in termini di funzionalità e di energia. Grazie alla scoperta dell'inconscio e della rimozione, anche la più semplice delle esperienze umane ha rivelato profondità e varietà. Ma il concetto di 'ingredienti' è diverso da quello di 'inconscio'. Gli ingredienti sono semplicemente elementi — e non cause — di una composizione complessa. Alcuni di essi sono perfettamente alla portata della consapevolezza cosciente. Benché facilmente identificabili, tuttavia, può darsi che essi siano considerati trascurabili, irrilevanti o inopportuni, a meno che qualcosa non vi richiami sopra l'attenzione. Se per esempio a uri mio paziente che fino a quel momento ha parlato respirando in modo molto controllato faccio notare che ha tirato un profondo respiro, può benissimo darsi che lo sappia già. Ma può anche darsi che non lo senta come una parte integrante della propria esperienza. Dopo essersene reso conto e averne capito la rilevanza, può riprendere la conversazione in modo più partecipe.

Il lampo esperienziale

Lo scrittore ha opportunità molto maggiori del terapeuta per ampliare un lampo esperienziale trasformandolo in una ricca composizione. Un rapido pensiero, un'immagine passeggera o una fuggevole sensazione della vita reale possono essere amplificati in pagine e pagine di testo. Il romanziere può interrompere in qualsiasi momento la sequenza delle azioni con analisi dei processi interiori del suo personaggio, con flashback sul passato che spiegano le vicende presenti, o con digressioni in cui è l'autore stesso a prendere la parola. Quella della deviazione è una tecnica assai produttiva e molto applicata. Sebbene in terapia o nelle conversazioni di tutti i giorni sia più difficile applicarla,

anche in questi casi può esserci molto utile profittare della lezione del romanziere.
Un esempio di come si possa arricchire di contenuto un lampo esperienziale possiamo trovarlo nel romanzo di William Styron La scelta di Sophie, in cui l'autore riesce a popolare di una serie di riflessioni
l'istante tra una battuta di dialogo e la seguente. Stingo, uno scrittore

in erba, ventiduenne, è innamorato di Sophie, una donna di grande bellezza, di'qualche anno più anziana di lui. Quest'ultima, tuttavia, è innamorata di Nathan, un carissimo amico di Stingo. Stingo perciò ha sempre tenuto per sé i propri sogni romantici. Il caso vuole però che Sophie e Nathan litighino. Accade spesso, ma questa volta la lite causa una seria frattura nel loro rapporto. Stingo e Sophie si ritrovano da soli su
una ; spiaggia. Sono nudi. Stingo è vergine, e preso dall'emozione del momento ha un'eiaculazione precoce. Se per lui è un'umiliazione cocente,
per Sophie ciò non costituisce un problema; aveva già immaginato che Stingo fosse vergine, non si aspettava chissà quali prestazioni, e lo ama nonostante le sue ansie a livello sessuale. Stingo le confessa con riluttanza
la propria verginità. In questo momento di mortificazione, Sophie gli dice
che lui le ricorda in maniera straordinaria Josef, un suo amante di tanto tempo prima in Polonia, poi ucciso dai nazisti.
Sophie contìnua a parlargli di Josef, del mistero della sua morte, dei loro picnic, delle difficoltà del tempo di guerra. Stingo è sbalordito. Tra una frase di Sophie e quella successiva, egli interpola un fiotto di considerazioni tragicomiche sul fatto che lei possa continuare a chiacchie-
rare di un lontano passato mentre lui se ne sta lì disteso dopo non essere riuscito a fare all'amore. Quello che egli considera il proprio fallimento sessuale è, per lo meno temporaneamente, il fulcro stesso dell'esistenza di
Stingo. Mentre Sophie parla, un'intera pagina di testo fa deviare il lettore
conducendolo nelle regioni più remote della mente di Stingo. Anche se Sophie può non rendersene conto, noi lettori sappiamo cosa sta avvenen-
do nell'interiorità di Stingo. Questo gioco di richiami tra la superficie e il
flusso sottostante conferisce profondità all'esperienza. Eppure nella vita reale l'accessibilità di dettagli spesso incontrollabili dipende in tale misura

dalla scelta di tempo e dalla reciprocità da essere estremamente limitata.
Se gli ‘a parte’ di Stingo fossero stati inseriti nel dialogo — invece di essere silenziosamente registrati nella sua mente -— ciò avrebbe sicuramente mutato il suo rapporto con Sophie. Se egli avesse espresso apertamente ciò di cui solo lui stesso e il lettore sono a conoscenza, Sophie avrebbe potuto essere distolta dal suo bisogno di perdersi in reminiscenze su Josef, e instaurare con Stingo un nuovo genere di contatto. Forse per lei sarebbe stato meglio. Forse, se Stingo l’avesse costretta a prestare attenzione alla propria infelicità anziché al lontano ricordo di Josef, egli ne avrebbe guadagnato in ascendente su di lei e rispetto per se stesso. Se le nostre possono restare solo delle astratte speculazioni, è tuttavia evidente che per verbalizzare lo svolgimento dei propri pensieri Stingo avrebbe dovuto essere molto più disinibito della media delle persone.
In terapia, le opportunità per arricchire un lampo esperienziale sono

maggiori che nella vita quotidiana, anche se non sono certo quelle del romanzo. Si è infatti meno limitati dalle esigenze di finalizzazione, continuità lineare e contatto interpersonale, e si può andare in cerca degli ingredienti di qualsiasi esperienza. Questa libertà esplorativa è ben esemplificata dal lavoro terapeutico svolto con Iris. Questa paziente avvertiva una inesplicabile mancanza di rapporto con gli altri membri del gruppo terapeutico. C'era qualcosa in lei che non 'scattava'.

Nonostante molti momenti di dialogo anche profondo, continuava a permanere in lei un senso'di distacco nei loro confronti. Gli altri le espressero tutto il loro apprezzamento per la sua estrema concentrazione nell'ascolto^ per il modo in cui sembrava capire immediatamente di cosa gli altri parlassero, e per il suo fascino tutto particolare, nel senso che pur non essendo bella, guardarla era un piacere. Iris accentuò la propria espressione assorta, meditò sulle parole che le erano state rivolte, e poi disse in tono difensivo: "Che vorrebbe dire, non bella}". Quella semplice osservazione, un guizzo espressivo, avrebbe potuto benissimo passare inosservata. Ma l'attenzione prestata da Iris ai sottintesi di "non bella" condusse a un'ampia disamina dei suoi problemi con la bellezza. Tale era la sua confusione in proposito che questo tema non era mai lontano dalla sua consapevolezza.

Il padre di Iris, un uomo generalmente affettuoso, avrebbe voluto che lei diventasse una bellezza come la madre. Alla fine però si era convinto che Iris assomigliasse maggiormente a lui, che non aveva mai gradito li proprio aspetto. Iris, dal canto suo, pensava di essere splendida, ma avrebbe desiderato che fosse lui a considerarla bella. Il padre però non era mai giunto a vederla bella, e in questo modo non erano mai riusciti a intendersi veramente. Mancava sempre qualcosa. Alla fine Iris aveva rinunciato a ogni velleità di essere fisicamente bella,

aveva rinnegato i valori di bellezza del padre e si era sforzata invece di diventare bella "spiritualmente". Ormai l'unica cosa per lei importante era "far del bene". Si era fatta sempre più intollerante nei confronti di coloro che secondo i suoi criteri di giudizio non si comportavano "bene", ed era riuscita a dissociarsi dalle proprie ambizioni di bellezza. Siccome gli altri membri del gruppo continuavano a definirla "attraente", Iris trovava sempre più difficile far finta di niente.

Cominciò ad ammorbidirsi e a prendere un po’ di colore. Quando mi chiesi ad alta voce se fosse in grado di sostenere tutto ciò che avrebbe provato se fosse stata bella, arrossì violentemente. Adesso poteva avvertire il calore che aveva dentro, e il piacere che ne ricavò riuscì a sanare il distacco che aveva provato nei confronti degli altri membri del gruppo. La sua radiosità era la luce accesa in lei dalPamplificazione di un lampo, non bella, che conteneva elementi importanti della sua

essenza di persona globale. Era bella? Io pensavo di sì, e per un istante lo pensò anche lei.

La consapevolezza è un segnale

' La consapevolezza è un elemento semplice e fondamentale dell'esperienza umana. Essa funge da segnale a livello sensorio elementare, avvertendoci se abbiamo caldo o freddo, se siamo calmi o spaventati, sessualmente eccitati o fisicamente malati. Opera anche a livelli di maggiore complessità, mettendo in rilievo i nostri atteggiamenti riguardo al lavoro, al luogo in cui viviamo, alla famiglia, alla compagnia o al modo di vivere. Sia il romanziere sia il terapeuta sono impegnati nel compito di ripristinare la consapevolezza là dove essa manca, o di rafforzarla in modo da trasformarla in un aiuto efficace e vantaggioso per affrontare la vita. Usando tecniche diverse, ambedue richiamano l'attenzione della persona sull'ampia gamma di esperienze che essa potrebbe trascurare o riconoscere solo vagamente. Grazie a questa accentuazione della consapevolezza, l'individuo può prendere le sue decisioni in tutta autonomia. Queste decisioni possono variare da quella di mangiare solo se si ha fame a quella di scegliersi un compagno
o una compagna, o di trovare un lavoro consono alle proprie esigenze personali. La consapevolezza può essere acuta o vaga. La si può paragonare alla messa a fuoco di una macchina fotografica: più precisa sarà la messa a fuoco, più la scelta sarà fondata su basi sicure.

Mettiamo, per esempio, che durante una conversazione con un amico io non mi renda conto del momento in cui lui si stanca e non ha più niente da dirmi. Invece di smettere, continuo a parlare, e quella che era stata una bella chiacchierata si esaurisce in discorsi privi di contenuto reale. Alla fine ci salutiamo, avvertendo un vago senso di disagio. Ma ce ne disinteressiamo. Dopo tutto, non si può sempre essere felici. Così facendo, non siamo, stati al passo con la nostra consapevolezza. Riconoscere la stanchezza e prenderne atto sarebbe stato un atto di cortesia verso l'amico, e se a tutti e due fosse stato a cuore il suo benessere (perché no?) avremmo interrotto la conversazione al momento opportuno; oppure può anche darsi che un'osservazione in proposito potesse bastare a ravvivare il dialogo. Invece abbiamo protratto un'esperienza fiacca, come se sacrificandoci ci fossimo fatti un

regalo a vicenda. Bel regalo!
Alla fine, quando trascurare la propria consapevolezza diviene un'abitudine, questa può degenerare nell'opacità. Senza un'acuta consapevolezza, la persona viene privata di una funzione fondamentale di

autoaffermazione, ossia della capacità di riconoscere con immediatezza una realtà. Per il romanziere, la capacità di creare questa affermazione, questa realtà, è uno dei ferri del mestiere. Tra i moltissimi esempi che se ne potrebbero fare, prendiamo Lady Oracolo, un romanzo di Margaret Atwood. Joan, la protagonista, deve fuggire. Ha sistemato le cose in modo che tutti la credano morta, e dal Canada è scappata in Italia. Si sveglia in un alberghetto, dopo una notte trascorsa a bere.

Quando mi svegliai il mattino seguente l'euforia era scomparsa. Non erano esattamente i postumi di una sbornia, ma non me la sentivo di alzarmi troppo in fretta. La bottiglia di Cinzano era sul comodino, vuota; sinistramente, non mi ricordavo di averla finita. Arthur me lo diceva sempre, di non bere tanto. Arthur non era un gran bevitore, ma aveva l'abitudine di portare ogni tanto una bottiglia a casa, e lasciarla dove io la potessi vedere. Immagino che per lui fosse come giocare al piccolo chimico; segretamente gli piaceva rimescolarmi tutta, nella certezza che ne sarebbe venuto fuori qualcosa di emozionante. Questo sebbene non fosse mai sicuro dell'esito, o di cosa volesse veramente; se almeno l'avessi saputo io, tutto sarebbe stato molto più facile.

Prestando attenzione alla propria consapevolezza, Joan non solo rivela i propri processi mentali, che altrimenti resterebbero nascosti, ma viene anche indotta — insieme al lettore — a riconoscere un certo numero di ingredienti della sua esistenza: Arthur, l'alcol, gli scopi segreti, la dimenticanza, il ricordo, la confusione, gli accenni a* guai passati, un'emotività capricciosa e così via. In poche righe, viene intessuta una ricca trama di esperienze. È solo un capoverso, che il lettore probabilmente dimenticherà col procedere della storia, ma i dettagli contribuiscono a tutto ciò che segue, via via che ogni rivelazione si fonde con la successiva.

Si confronti con la dichiarazione di Joan quella seguente, fatta da Nancy, partecipante a un gruppo di terapia:

Oggi mi sento strana. Molto attenta e guardinga. Questa situazione non mi piace per niente. Ogni volta che penso a lavorare [in terapia] sento che il cuore batte più in fretta... mi vengono in mente tante cose, quella sensazione di essere su un palcoscenico che spesso mi viene. La persona che è dentro di me vorrebbe essere a casa sua, anche se si sente sciocca a pensarlo. Più ne parlo, più ho paura.

Questo è legato a un’esperienza inconclusa che ho con Tom [un collega, anch’egli membro del gruppo, presente]. ;■

: Anche se non vengono presentati in modo così generoso e tangibile come nel caso della Joan di Lady Oracolo, anche qui ci sono sufficienti indizi: del fatto che nella vita di Nancy sono in corso diversi avvenimenti drammatici. È troppo spaventata per dire subito di cosa si: tratti; forse non lo sa nemmeno lei. Nel gruppo, Nancy prosegue dicendo che siccome non si sente "importante" ha l'impressione di essere una bambina, e siccome ha paura ha la sensazione che per quel che la riguarda "potrebbe anche scoppiare la terza guerra mondiale". Questo tipo di consapevolezza farebbe poca strada in un romanzo, e queste affermazioni di per sé non avrebbero indotto gli altri membri del gruppo a interessarsi del destino di Nancy. Ciò che la salvava era che vivesse l'esperienza di prima mano insieme a me e agli altri membri del gruppo, e noi la conoscessimo bene. Questa intimità compensava il fatto che quei pensieri, per quanto significativi, fossero espressi in forma appena abbozzata; il cuore che le batteva tumultuosamente in petto indicava che si trattava di questioni vitali.
Grazie a quegli attimi di ossigenazione, tuttavia, Nancy ad un tratto si sentì calma. Io le dissi che mi spiaceva che fosse riuscita a superare così in fretta la sua ansia, perché mi aspettavo che ci indicasse qualcosa che per lei era di importanza vitale. In quell'ansia c'era qualcosa di più sostanziale. Altrimenti, perché prendersela tanto? Era come uno di quei film in cui si sentono passi minacciosi che si avvicinano alla porta, e poi
si scopre che è solo il fattorino dei giornali.
Nancy non si aspettava quella reazione, poiché pensava che gli altri la preferissero quand'era calma; ad ogni modo, questo servì a farle gettare un nuovo sguardo dentro di sé. Quando scoprì che cos'aveva trascurato, venne presa dall'irritazione. Era arrabbiata con Evangeline, altra partecipante al gruppo, che aveva parlato malissimo della propria vicina di casa. Nancy pensava che Evangeline si fosse mostrata assolutamente ingiusta, e avrebbe dovuto essere più "comprensiva". La bollò di arroganza, poi un istante dopo affrontò anche Tom, che si era mostrato freddo nei suoi confronti. Il vero bersaglio in realtà era lui, com'era prevedibile fin dall'inizio. Nancy avrebbe voluto che lui la trattasse da pari a pari, ma siccome aveva incontrato solo freddezza, si era rassegnata a mantenere un atteggiamento di distaccata riprovazione. Gli disse che quando lui si mostrava freddo, lei diventava ostinata, e

non era più disponibile a collaborare eoa lui. Sebbene nel dire questo Nancy si mostrasse nuovamente ansiósa, Tom l’ascoltò con grande interesse, e riconobbe che la sua ostinazione gli dava fastidio. D’altra parte non gli sembrava possibile cambiare il proprio atteggiamento. Adesso che aveva preso il diavolo per le corna, Nancy proseguì raccontandogli un sogno in cui loro due ballavano insieme con

naturalezza, in un'atmosfera di calore e di spontaneo affetto. Gli spiegò che non aveva avvertito alcun sottinteso di tipo sessuale, ma aveva avuto timore che lui pensasse male di lei. Nessuna sessualità divorante, insomma: semplicemente una rilassata parità. Questa volta si calmò non evitando il problema, ma riuscendo ad affrontare Tom a faccia a faccia.

he immagini guida '

Sebbene le esperienze della vita di ciascuno siano uniche e irripetibili,: sono discernibili dei fili comuni. Questi temi, che nella vita reale probabilmente non sono mai così evidenti come nei romanzi, costituiscono concise chiarificazioni di importanti aree deH'esperienza. In condizioni ideali, questi temi servono da punto di partenza per dare inizio al processo terapeutico. Per esempio, nel caso di un mio paziente un tema evidente era il linguaggio negativo che usava nel descrivere esperienze positive. Parlando di una donna, invece di dire che era bella diceva che "non era brutta". Parlando di se stesso, invece di dire che era un ottimo avvocato diceva di non essere male, in confronto ai grandi; e invece di dire che l'idea della seduta lo emozionava, diceva di non averne proprio un bisogno disperato. Non c'era da sorprendersi che soffrisse d'impotenza. L'esistenza di questa unione organica tra il tema della vita di una persona (in questo caso la negatività cronica) e il problema che la spinge a entrare in terapia (l'impotenza) aiuta il terapeuta a formulare delle utili ipotesi sulla maniera in cui il paziente gestisce la propria esistenza. , .

Anche il romanziere tiene ben presente questa connessione. Se un certo personaggio viene visto come un tipo scalognato, l'andamento del racconto sarà diverso rispetto al caso in cui lo stesso personaggio sia caratterizzato da una vena di ostinazione. Un esempio pertinente potrebbe essere ciò che racconta John Gardner (nel suo On Becoming a Novelist) della propria immagine guida per il romanzo October ~Light. Gardner dice che avrebbe voluto scrivere un romanzo sulle virtù dei valori tipici della Nuova Inghilterra: "laboriosità, spirito d'indipendenza,: specchiata onestà e così via". Quell'immagine gli fu utile fintantoché il comportamento dei personaggi vi si conformò. Andando avanti con la storia, tuttavia, Gardner cominciò ad accorgersi che i personaggi non si comportavano più in maniera conforme alla sua immagine guida. Senza alcun intervento consapevole da parte sua, in essi stava affiorando una insospettata malvagità. Fratelli e sorelle cercavano di

escludersi a vicenda dalla propria esistenza, giungendo addirittura a momenti di violenza. Perché Gardner potesse seguire il corso degli

eventi senza danneggiare l’unità organica del romanzo, l’immagine guida originaria doveva essere piegata ai fatti cosi come essi si venivano svolgendo. Sebbene il suo punto di partenza fosse stato la virtù, quando ' gli eventi vennero a contraddire tale presupposto l’immagine guida dovette trasformarsi: non più la virtù, ma l’ostinazione e l’alienazione che accompagnano una virtù fine a se stessa.
Una delle funzioni primarie della terapia consiste proprio nel trasformare le immagini guida alle quali il paziente ha ispirato la propria vita e che ormai sono invecchiate. Un esempio di questa trasformazione dell’immagine guida ha come protagonista una paziente di trentacinque anni. Se da una parte era una donna assai energica e volitiva, dall’altra, contraddittoriamente, si rivelava dipendente e ansiosa. Bisognosa com’era di attenzione e rassicurazione, riusciva a essere insopportabilmente egocentrica. L’immagine di lei che mi ero fatto era dominata da questa fastidiosa combinazione di egocentrismo e dipendenza. Nella sua storia passata, c’era un episodio che risaltava particolarmente. Suo padre era morto all’improvviso quando lei aveva cinque anni, ma i familiari stranamente, forse per non addolorarla troppo, gliel’avevano tenuto nascosto. Avevano continuato a dirle che era malato, o in viaggio. Ovviamente quella finzione era insostenibile; in qualche maniera — sebbene non ricordasse esattamente come — era venuta a sapere la verità, ed era rimasta disorientata per parecchio tempo.
Un giorno tracciai per iscritto un suo breve ritratto, quasi abbandonandomi a libere associazioni, e ciò che scrissi trasformò la mia immagine guida. Nel ritratto, la mia immagine di quella donna come persona dipendente cedeva il passo a un’altra, un’immagine di ospite -premurosa e altruista che, seguendo le indicazioni dei familiari, manteneva psicologicamente in vita il padre. Ecco il ritratto, scritto dopo una seduta di lavoro sui suoi sogni che mi aveva lasciato sconcertato:
L’incrostazione del sogno, il lutto passato, continua a persistere dentro di lei. La possibilità di eliminarla appare al di fuori del sogno, proprio davanti a lei, ma il padre non le permette questa liberazione perché in questo caso sparirebbe nel passato, polvere nella polvere. Al contrario, egli si è installato parassiticamente nella sua testa, apparentemente prendendone le redini, nella speranza che l’amore che lei prova nei suoi confronti la renda cieca a questa incursione. La morte, avvenuta tanto tempo fa, lo ha

trasformato, spingendolo a cercarsi un luogo di riposo eterno e familiare.
Egli si guarda intorno cautamente, celato nella testa della figlia,
* facendo capolino dai suoi occhi sgranati, paventando il momento

della scoperta. Lei non si rende più conto di ospitarlo lì, di mantenerlo in vita col proprio battito cardiaco. È alla continua ricerca dell'antica generosità di lui, sperando di cancellare il sentore , adesso nauseabondo che ha nella testa. Per paura di intrusioni egli si è circondato di una parete di cautele, impenetrabile agli sguardi ma ormai in rovina, ben misero ostacolo alla libertà della figlia che vorrebbe demolirla per uscire, finalmente, dalla prigione che lui e la sua famiglia le hanno costruito intorno. La forza del loro passato legame è ancora presente dinanzi a loro, capace di pensiero autonomo ma ora ben disposta a cambiare. Debbono soltanto decidersi, alzare gli occhi e guardare, là dove lei potrà trovare una nuova luminosità, e lui il riposo. Allora il sogno si dissolverà, e la vita potrà tornare a scorrere.

Da quel momento in poi, il fatto che io la vedessi come un'ospite generosa anziché come una narcisista dipendente servì a dare una svolta all'intreccio della sua storia. Da questa nuova prospettiva fummo in grado di ripercorrere le sue esperienze di assistente sociale, persona politicamente impegnata e amica fidata (anche se forse un po' troppo sollecita), esperienze che nel loro complesso accrebbero in lei il riconoscimento della propria generosità, e le confermarono che era in grado di vivere un'esistenza indipendente. Quindi si rese conto della cosa più importante. Nel suo rapporto col marito, si era messa in una falsa posizione di apparente dipendenza da lui. Ma era appunto una simulazione, perché in realtà era lei a sostenerlo in continuazione. Dopo un periodo di tremenda incertezza, riuscì a uscire dal matrimonio e a procedere innanzi, seguendo le indicazioni della propria forte volontà. .

Una forma particolare di immagine guida è la metafora, che coagula gran parte della vita dell'individuo in un'unica immagine rappresentativa. Questa immagine mette in rilievo un tema dominante, e se la scelta di tempo è giusta può portare alla rivelazione delle storie che ne rappresentano il presupposto. Una volta, per esempio, venne da me un uomo dall'aria malinconica e dai baffi appariscenti e ben curati, che indossava una camicia a strisce. Scherzando, gli! dissi che mi ricordava un ladro appena scappato di prigione, che non avesse avuto il tempo di cambiarsi d'abito. Ovviamente non era così. Eppure, poco dopo prese a raccontarmi del trauma che aveva segnato la sua infanzia. Quando era

bambino, suo padre era stato processato per l’assassinio della moglie, madre dell’uomo. A quanto pareva, i due avevano stretto un patto suicida; il padre però era sopravvissuto. La sua storia non era stata creduta; era stato processato con l’accusa di omicidio, ma alla fine era

stato assolto. Sebbene per il mio paziente questa fosse stata un'esperienza drammatica, senza la metafora ispirata alla sua camicia da carcerato probabilmente non sarebbe mai venuta a galla.
Un altro paziente che partecipava a un gruppo portava un turbante bianchissimo che gli torreggiava sul capo. Era un giovanotto dalla carnagione bianca e rossa come una mela e il tipico aspetto del bravo ragazzo; sicuramente non la persona che ci si sarebbe aspettati di vedere con un turbante in testa. Sembrava, che qualcuno l'avesse catturato e costretto a indossare quel turbante. Gli dissi che mi faceva venire in mente un vitello che avevo visto una volta a un rodeo, preso al laccio da una lunga striscia di garza bianca che un cowboy gli aveva avvolto intorno alla testa. In risposta alla mia metafora, il giovanotto ci raccontò che era rimasto preso al laccio di una setta religiosa indiana; ad attirarcelo erano stati la moglie e il capo della setta, un uomo minaccioso e assai autoritario. Vi era rimasto a causa della devozione di sua moglie per i principi di quella religione, ma a quel punto aveva forti dubbi sull'opportunità di continuare.
Curioso di provare che effetto facesse avere quel turbante in testa, gli chiesi se potevo provarmelo. Acconsentì. Quando lo ebbi in testa, scoprii che quella cupola mi dava una gradevole sensazione di ritualità. Per lui fu un'occasione per provare a stare qualche tempo senza turbante. Nel giro di un anno, non senza turbamenti, riuscì finalmente a distaccarsi dalla setta, e successivamente a ottenere dei successi in quel mondo della realtà quotidiana dal quale fino ad allora era rimasto escluso.
Nel caso di alcune di queste introduzioni metaforiche alla storia personale, si potrebbe pensare a una straordinaria coincidenza tra immagini partorite spontaneamente dall'immaginazione del terapeuta ed esperienze cardine dell'esistenza del paziente. Qualcuno potrebbe addirittura ipotizzare che siano all'opera facoltà extrasensoriali, tali da consentire al, terapeuta: di. vedere al di là degli angoli della mente del paziente grazie a una sorta di periscopio psichico. È altrettanto probabile, tuttavia, che l'armonia tra l'immagine e l'esperienza affioran-
te sia il frutto di una collaborazione tra terapeuta e paziente. La metafora deve rispondere con sensibilità ad aspetti reali e osservabili della persona del paziente. L'uomo coi baffi e con la camicia a righe

aveva effettivamente l’aspetto di un evaso. Il giovanotto dall’aria innocente e col turbante in testa era il ritratto delle sue contraddizioni. Se si riesce a raggiungere questo genere di verosimiglianza poetica, la genericità stessa della metafora offre al paziente l’opportunità di scegliere tra le proprie esperienze quelle che meglio corrispondono all’immagine. Il terapeuta dunque non è un chiaroveggente e non sta

predicendo il futuro; sta piuttosto fornendo al paziente una cornice entro cui armonizzare un racconto tratto dalla propria vita e le percezioni del terapeuta.
Le immagini guida possono avere una visibilità solo momentanea, oppure presentarsi in maniera ricorrente. Un'espressione triste, ad esempio, può essere solo temporanea e riferirsi a un episodio avvenuto di recente (come il litigio con un amico); oppure può costituire il tema intorno al quale ruota la maggior parte dell'esistenza^ In ambedue i casi, l'immagine guida serve ad organizzare le esperienze che cercano di
esprimersi ma non riescono a venire alla superficie. L'immagine guida rappresenta una mini-teoria riguardo alla vita della persona, un'ipotesi da verificare e modificare in funzione dei successivi sviluppi di quella stessa vita. La luce tematica prodotta dalla metafora aiuta a ridurre il caos di un'esperienza priva di limiti precisi. Il caos è la forma suprema dell'innocenza, poiché elimina qualsiasi prospettiva. Una simile innocenza ha i suoi aspetti ammirevoli; ma perché l'individuo funzioni in modo sano è necessario che tutte le esperienze vengano ordinate secondo un qualche genere di classificazione che le colleghi in modo da illuminare il nostro cammino.
Purtroppo vi sono molte maniere di abusare di queste classificazioni. Per quanto esse possano esserci di chiarimento, vi è anche una comprensibile tendenza a considerare ciascun evento come qualcosa di indipendente. Errori di classificazione, purtroppo molto frequenti, sono evidenti nelle metafore razziali, che mettono tutti i membri di un certo gruppo etnico sullo stesso piano; nelle strutture aziendali troppo rigide, che ignorano le competenze specifiche dei singoli lavoratori; nei negoziati giunti a una situazione di stallo, in cui ciascuna delle due parti non cede di un capello; e nelle categorie diagnostiche, che fanno di tutti i sintomi un fascio. Evidentemente, se uno si affida a una certa immagine e ignora tutto ciò che non si conforma ad essa, ne seguirà una distorsione. Eppure, a parte gli errori, in qualsiasi sequenza di eventi affioreranno prima o poi certi temi; se questi vengono utilizzati accortamente, serviranno ad accrescere la fertilità dell'intreccio. Ma, inevitabilmente, i temi cambieranno.
Storie che generano storie
Presupposto di qualsiasi potere evocativo dello sviluppo di un

intreccio è la convinzione che le storie abbiano un valore. Molti inizialmente non ne sono affatto convinti, ma una volta srotolato il tappeto rosso, ecco che le storie vengono fuori. Questa ospitalità non

deve necessariamente essere verbalizzata; per comunicarla, spesso il modo migliore è semplicemente raccontare delle storie. Una storia tira l'altra, come le noccioline. Una volta, per esempio, dovevo svolgere una seduta dimostrativa di fronte a un pubblico numeroso, e una donna, Jan, si offrì volontariamente di lavorare con me. Quando le chiesi cosa , le sarebbe piaciuto ricavare dalla seduta, mi disse che avrebbe voluto che arrivassi a conoscerla. Nel chiedermi quali aspetti di sé potesse desiderare di farmi conoscere, mi venne fatto di raccontarle una storia su una delle mie maestre delle elementari. Era bellissima, e io
mi ero innamorato di lei, ma lei probabilmente non si accorgeva nemmeno della mia esistenza perché in classe ero talmente intimidito che a stento aprivo bocca. Fuori di lì invece ero un , ragazzino esuberante che sul campo sportivo, per la strada o a casa giocava come se il mondo non avesse avuto confini. Ogni tanto immaginavo quanto sarei stato felice se la maestra avesse potuto vedermi in quelle circostanze. Ma naturalmente ciò non accadde mai.
Jan disse che quella storia l'aveva molto rattristata perché anche nella sua storia c'era qualcosa di paragonabile; anche lei a scuola era stata, con le sue parole, "timida, veramente timida". Quella coincidenza tra le sue esperienze scolastiche e le mie non era affatto straordinaria. Una certa fiducia nell'esistenza di esperienze comuni può spesso essere di incoraggiamento, o addirittura di ispirazione, a raccontare esperienze che altrimenti potrebbero non sembrare pertinenti. La mia per l'appunto centrò il bersaglio, inducendo Jan a raccontare una sua esperienza; questa prendeva spunto dallo stesso mio tema ma si sviluppava in maniera molto diversa. Raccontò infatti che fin dai tempi dell'asilo le maestre l'avevano giudicata terribilmente timida, e che quel giudizio l'aveva accompagnata fino all'esame di maturità. "Così sono stata timida per quindici anni di fila".
Per motivi che non risultarono immediatamente evidenti, quei discorsi sulla timidezza le fecero tornare in mente la fattoria dove erano vissuti i suoi nonni adottivi. Pensare a loro le metteva tristezza. Ormai erano morti, e la fattoria era stata venduta. Il nonno era un immigrato danese, che camminava a lunghi passi con le mani dietro la schiena e Jan alle calcagna. Sebbene fosse una persona in gamba, le sue donne lo rimproveravano in continuazione perché secondo loro non ne combi-

nava una giusta. Per prima cosa non guadagnava abbastanza; in secondo luogo russava così forte che prima di andare a letto doveva aspettare che tutti gli altri si fossero addormentati. Aveva delle mani meravigliose, però, e Jan ricordava le sue affettuose carezze, e il profondo dolore che aveva provato quando era morto, e il ragazzo dei vicini che piangeva.

Poi, raccontando la propria storia, le venne fatto di rivolgersi a lui per dirgli che era l'unico nonno i che avesse mai avuto, e che le dispiaceva non avergli mai detto quanto le piacessero le sue carezze. Adesso sentiva quale profondo legame l'avesse stretta a lui. La cosa era di per sé così importante che per lei ora era indifferente che io la conoscessi o meno. In un certo senso era una soluzione positiva, in quanto adesso avvertiva così chiaramente quel legame, che il suo desiderio di essere conosciuta veniva sostituito dalla sicurezza nel rapporto. Eppure, mancava ancora qualcosa. Jan sembrava a suo agio, ma manteneva un atteggiamento riservato che non corrispondeva alle forti emozioni che ci stava descrivendo. Così le chiesi di permettersi qualche cosa di ancor più stravagante. Altrimenti, più che concludere la storia, l'avrebbe semplicemente abbandonata; ; Quando le suggerii di fare qualcosa di stravagante, si accorse che avrebbe avuto voglia di cantare, ma si sentiva troppo timida per farlo. Non dovetti insistere troppo. Disse che avrebbe cantato una canzone popolare degli Appalachi, intitolata "I Wonder as I Wander". Avrebbe cercato di cantarmela nello stesso modo in cui la cantava ai suoi figli. E lo fece, con un calore e una melodiosità incantevoli: era un meraviglioso dono per me, per tutti i presenti, e soprattutto per il nonno al quale non aveva mai rivelato il proprio amore. Spaventosamente timida com'era, cantare quella canzone di fronte a degli estranei era una testimonianza del suo coraggio di adulta e del suo rispetto di sé. La mia storia sulla timidezza aveva causato un sano contagio, rivelando una ricca fonte di racconti. Lo stesso genere di contagio avviene nella terapia di gruppo, quando la storia raccontata da uno dei membri dà la stura alle storie di altri. Intorno alla conoscenza degli eventi della vita degli altri, cresce una comunità di interessi che attinge a una ricchezza che ordinariamente potrebbe essere trascurata. Franklin, per esempio, era turbato perché era convinto che la forte commozione da lui provata per la storia di un altro membro del gruppo fosse del tutto ingiustificata. Non conosceva nessuna delle persone implicate, dunque perché commuoversi tanto? Quell'incongruenza divenne il suo tema. Lo perseguitava in continuazione, tanto che alla fine fu costretto a parlare dell'incongruenza che segnava la sua vita. Lui, bianco, era padre di un figlio , nero.
Sua moglie durante la luna di miele gli aveva detto di essere incinta. Il padre poteva essere lui, ma poteva anche essere un uomo di colore

con cui aveva avuto una relazione. Franklin ne era rimasto sconvolto e impaurito, ma aveva deciso di rimanere con lei. Il bambino era nato nero. Poiché non era stato possibile darlo in adozione, Franklin e sua moglie l’avevano tenuto, e anche dopo il divorzio lui aveva continuato a contribuire al mantenimento del ragazzo. Franklin adorava quel

ragazzo, ora sedicenne, e parlando della bellezza di quel suo figlio nero pianse a calde lacrime. Ai suoi occhi, il ragazzo era un sogno di forza e serenità. Raccontando la propria storia, quella sensazione di incongruenza che lo affliggeva era scomparsa. Ciò che egli riteneva incongruo non era altro che qualcosa che temeva di non essere capace di sopportare. Era stato capace di sopportare molto, invece, e certi elementi apparentemente frammentari della sua esistenza adesso combaciavano perfettamente.

La storia di Franklin e tutte le altre storie presentate in questo capitolo hanno in comune un elemento molto importante. Tutte quante servono a elaborare le impressioni sommarie sulle quali il narratore basa la propria esistenza. Ogni astrazione — incongruenza, grandezza, timidezza, stupro, o qualsiasi altro termine riassuntivo — serve da introduzione all'esperienza complessa. L'astrazione suscita la curiosità del terapeuta. Quando questa curiosità viene avvertita anche dal paziente, questi in un certo senso si trasforma in insegnante, e fornisce al terapeuta informazioni sulla propria persona.-Vedendo questa conoscenza riflessa nelle parole, nei gesti e nella sollecitudine del terapeuta, il paziente può giungere molto più vicino alla verità sulla propria persona.

Tutte le storie di cui ho parlato si trovavano appena al di sotto della superficie della coscienza. Nessuna di esse fu il risultato di ardite congetture., Per farle venire alla superficie furono sufficienti semplici domande, semplici storie, semplici provocazioni e la semplice accentuazione di certe parole. Eppure, in ciascuno di questi casi, raccontare la propria storia aiutò il narratore a vedere più chiaro nella propria situazione e a ridurre il livello della propria ansia.

Naturalmente una storia presa a sé difficilmente realizzerà tutto il proprio potenziale narrativo. Nel caso di Franklin, ad esempio, la confusione da lui provata di fronte all'incongruenza venne spiegata e risolta dal suo racconto riguardo al figlio nero. Ma per arrivare a una spiegazione completa delle sue preoccupazioni per l'incongruenza può darsi che Franklin debba raccontare altre storie riguardo a espèrienze diverse. Forse la madre gli urlava di mettere a posto la propria camera mentre la cucina era piena di piatti sporchi, oppure gli imponeva di

andare a fare i compiti mentre lei se ne stava incollata al televisore acceso a tutto volume, oppure gli tirava le orecchie senza che lui capisse cos'aveva fatto di male. Ogni astrazione non è altro che una sinossi, e per dare sostanza al tema può darsi che sia necessaria più di una storia.
L'attenzione per l'intreccio non è qualcosa che caratterizzi solo il terapeuta o il romanziere. Ogni conversazione può dar spunto a

Il terapeuta, cercatore di storie in
intrecci interessanti; chiunque può approfittarne per raccontare storie, o indurre gli altri a raccontarne. Può sembrare una cosa artificiale, ma in realtà è la cosa più naturale del mondo. I bambini lo fanno in continuazione, raccontando o facendosi raccontare. In occasione di un recente convegno sull'arte del raccontare — ne ha parlato Dirk Johnson sul New York Times — una bibliotecaria specializzata in letteratura infantile, Linda Neal Boyce, ha affermato che le storie "ci raccontano dove siamo stati e dove stiamo andando. Ci raccontano chi siamo". Durante lo stesso convegno Alex Haley ha detto: "Quando una persona anziana muore, è come se una libreria fosse stata distrutta da un incendio". Per attingere a questa immensa ricchezza, è sufficiente esercitare la propria innata curiosità, e rivolgendosi a un tema qualsiasi proporsi di saperne di più. Questo, assieme. alla sete di ascoltare, riuscirà — con pochissime eccezioni — a stimolare la naturale inclinazione a narrare presente in ciascuno di noi.

5

I ritmi del significato

I romanzi di Conrad, di Hardy, di Gide, di Camus [...] forniscono all'uomo una guida per la propria ricerca interiore.

— Jerome S. Bruner

I grandi misteri che si celano nella più semplice delle esperienze sono stati messi in risalto da Freud nella sua incursione nei sotterranei psicologici della vita. Freud è riuscito a cogliere per primo il significato nascosto di eventi banali, normalmente considerati del tutto casuali. Da allora essi non hanno più avuto la stessa innocenza.

Per lo psicoterapeuta, la chiave psicoanalitica di interpretazione offre la possibilità di ampliare il proprio terreno di intervento. La maggior parte degli psicoterapeuti, freudiani e non freudiani, sono oggi dei detective di genere particolare. Nel lavoro con i propri pazienti, non sono più ridotti all'impotenza dall'apparente insensatezza del comportamento autodistruttivo. Grazie ai metodi di decodificazione del comportamento oggi a loro disposizione, riescono a capire molto meglio ciò che hanno di fronte. Scoprire nuove dimensioni dell'esistenza è un'esperienza così entusiasmante da dare alla testa; e questo non vale solo per il paziente, ma anche per lo psicoterapeuta. L'uno e l'altro si fanno portatori del nuovo verbo, diffondendo nella società la consapevolezza che in fin dei conti una rosa può non essere una rosa può non essere affatto una rosa.*

Purtroppo, quando quella rosa non viene più vista come tale, la mente — protagonista dell'esperienza — può essere tagliata fuori. Si consideri ad esempio il giovanotto che dopo aver tentato di assassinare il presidente Reagan ha affermato di averlo fatto solo per esibirsi agli

* L'allusione qui è al celebre "Rose is a rose is a rose" di Gertrude Stein [N.d.T.].

occhi di un'attrice del cinema. Esibirsi, ovviamente, non è un delitto. Sentimentalmente, il suo desiderio potrebbe anche essere comprensibile. Partendo dal presupposto che una persona che esprime i propri sentimenti in modo così drastico deve essere pazza, l'attentatore è stato assolto per infermità mentale; e questo sebbene avesse ferito in modo grave diverse persone, tra cui il presidente degli Stati Uniti. Evidentemente in questo caso all'evento manifesto, ossia lo sparare ad altre persone, è stata trovata un'attenuante sul piano del significato, ossia che per esibirsi in quel modo il giovane doveva essere malato di mente. Nel conflitto tra evento e significato è stata riconosciuta una dinamica quotidiana nella vita di tutti. Di chi racconta barzellette in continuazione, si dice che soffre di carenze affettive; della madre che impone ai figli di tenere in ordine la propria stanza, che sta riproducendo la propria educazione all'uso della toletta; del manager competitivo, che sta cercando di spodestare il padre; del chirurgo, che agisce il proprio sadismo represso; dell'altruista, infine, che lo è per sentirsi superiore o per placare il proprio senso di colpa. La gente in generale e lo psicoterapeuta e l'artista in particolare sono fortemente tentati di andare in cerca dei motivi riposti di qualsiasi cosa senza la minima esitazione, ritenendo erroneamente che le ragioni profonde di qualsiasi evento siano facilmente accessibili.

Si considerino gli effetti della nostra tendenza a psicoanalizzare l'esperienza quotidiana. Una mia paziente mi raccontò una spiacevole conversazione con alcuni amici. Aveva detto loro che sebbene vivesse da alcuni anni a San Diego, aveva ancora nostalgia della costa orientale dove era1 cresciuta. Era un'affermazione piuttosto semplice, che avrebbe potuto condurre a ulteriori approfondimenti a proposito delle sue esperienze nei due luoghi. Uno dei suoi amici, tuttavia, cominciò immediatamente a interpretarla, senza mostrare la minima curiosità per i possibili sviluppi della storia. Sapeva che la mia paziente viveva nella stessa casa in cui suo marito era vissuto con la prima moglie, poi morta, e le spiegò che in realtà era infelice perché si martirizzava vivendo in quella casa di fantasmi. Certo, viveva in quella casale quindi ovviamente qualche fantasma c'era. Ma lei era rimasta sbalordita dalla sicumera con cui quella persona aveva interpretato la sua storia, respingendo sprezzantemente la sua esperienza effettiva a favore di ciò che egli pensava che tale esperienza potesse significare.

Anche senza considerare se le ipotesi del suo amico fossero giuste o sbagliate, quelle che egli non aveva assolutamente colto erano le differenze reali percepite dalla mia paziente tra la costa orientale é quella occidentale: per esempio, che cosa ricordasse con piacere della sua infanzia trascorsa sulla costa orientale, e' di cosa sentisse là

mancanza adesso. Era stato trascurato anche un altro aspetto, cioè che la mia paziente aveva fatto la scelta consapevole di restare in quella casa
per un certo periodo sia a causa di vantaggi economici, sia perché il figliastro sedicenne aveva bisogno della stabilità e della continuità simboleggiate dalla casa stessa. Questi fattori pratici e umani avevano anch'essi la loro importanza, e ciò a prescindere dalla saggezza della sua
decisione di stare in quella casa, o da una sua possibile tendenza al martirio. Se i motivi pratici e umani esplicitamente addotti vengono respinti a favore di un presunto scopo reale —- ossia,il martirio — la percezione immediata viene relegata sullo sfondo. Quando questa diviene un'abitudine, come spesso avviene nei circoli psicologici, si creano le basi per la più totale confusione. Come possiamo distinguere tra ciò che è 'reale' e ciò che lo sembra soltanto?

Una nuova libertà di espressione

La psicoanalisi ci ha fornito uno degli strumenti espressivi più liberatori di tutti i tempi, ossia il concetto di libera associazione. Libero dai vincoli grammaticali, logici, morali e pragmatici della comunicazione ordinaria, l'individuo può inanellare pensieri il cui legame — nel migliore dei casi —- è ambiguo. Essi possono addirittura sembrare psicotici. Ma la 'psicosi' della persona che sta facendo libere associazio-
ni è solo temporanea; un lieve scarto mentale basta a farla tornare a una sintassi accettabile.

I primi psicoanalisti e i loro pazienti impegnati in libere associazioni
si resero conto che mediante questo particolare tipo di collegamento tra i pensieri è possibile farne emergere i referenti simbolici. Per quanto vaghe, queste allusioni possono essere utilizzate per far apparire come per incanto un'oasi di illuminazione davanti agli occhi di chi ha sete di significati profondi. A causa delle scoperte ispiratrici fatte da molti pazienti, si è fatta più forte la tentazione di cercare sempre nuovi insight. Negli scenari peggiori, tuttavia, non c'è quasi nulla che sia tanto oscuro da non poter essere interpretato. I legami più labili vengono spesso trasformati da questa traduzione in significati prestabiliti. ■

Nell’epoca dello psicologo-detective, si dà per scontato che in ogni comportamento della persona si celi un qualche significato, anche se non sempre è possibile decifrarlo immediatamente. Per scoprirlo, bisogna fare come Sherlock Holmes e mettersi in cerca d’indizi. Poniamo che un paziente accenni al fatto che gli piacciono moltissimo le giunchiglie con quella loro corolla a tazza, e successivamente dica

che le gallerie ferroviarie gli fanno impressione: ed ecco le implicazioni edipiche che spiegano la sua impotenza. Questo approccio, che somma due più due così da trovare la risposta all'enigma psicologico, può essere cognitivamente emozionante e spesso conduce a intuizioni essenziali. Esso tuttavia tiene conto solo del rapporto simbolico tra l'evento presente e una parte indistinta del passatoie quindi sfrutta solo metà del potenziale disponibile. L'altra metà, che rappresenta un'alternativa a questo approccio investigativo, consiste nel seguire il presente simbolico mentre trapassa nel futuro. Se la storia è tuttora in corso, il significato non ha ancora avuto il tempo di formarsi e le circostanze presenti spingono l'individuo a comportarsi in maniera nuova. I nuovi eventi e i significati che da essi si evolvono non sono semplicemente una ripetizione o una riscoperta del passato, ma qualcosa che non è mai esistito fino ad ora. Tra le due cose vi è una differenza paragonabile a quella tra alzare il panno che copre un dolce già pronto, e preparare un dolce cominciando dall'inizio.

Ecco un esempio terapeutico delle due possibilità di utilizzazione del simbolo: tornare indietro per dare significato a un evento tramite la riscoperta di un passato già consolidato, oppure andare avanti verso un futuro tutto da costruire. Supponiamo che ridere insieme al terapeuta simboleggi per il paziente avere il permesso di giocare come, un bambino nel mondo degli adulti. Se ci rivolgiamo all'indietro, questo simbolo può riferirsi a comportamenti infantili del passato, permessi fino all'età di cinque anni e successivamente proibiti. Gli insight relativi alle proibizioni e la riappropriazione dei ricordi relativi alla libertà precedentemente goduta hanno dato al paziente l'apertura necessaria a ridere. Oppure, se scegliamo la seconda strada, il riso, una volta che si è manifestato, può indicare un futuro senza alcun riferimento con ciò che: è avvenuto in passato, e simboleggiare le molte opportunità di ridére che d'ora in avanti si presenteranno. Analogamente, senza nessun bisogno di riferirsi al passato, una giovane paziente potrà scoprire, in seguito a una serie di ; nuove'azioni, che il padre l'accoglie con un affetto mai dimostrato prima; che le pratiche sessuali inconsuete non sono di per sé peccaminose; o che il ruolo di leader non è più irraggiungibile. Chiaramente, - sebbene tutti siano in grado di scoprire questo genere di significati e di farne uso, può darsi che essi provengano dai dati sconosciuti del:passato o dall'ispirazione

dell’esperienza attuale come astrazione di nuove possibilità. Oppure, in molte circostanze, il significato può non avere la minima importanza. Questa versatilità nella gestione dei significati è stata oggetto di ampie indagini^ non solo nel campo psicoterapeutico ma anche in quello artistico. È stata l’arte infatti a dare un importantissimo contributo

all'allentamento dei legami conven2Ìonali tra eventi e significati. Miran-
do alla massima, libertà espressiva, in ricerche parallele a quella della libera associazione molti artisti hanno trovato nuove conferme della plasticità della mente. Questa plasticità da loro scoperta — e rappresentata dagli orologi flosci di Dalì, dalla manipolazione delle ombre come se fossero oggetti solidi da parte di Picasso, dal limbo in cui attendono i personaggi di Beckett e dalla sintassi stravolta di Joyce — ha offerto nuove dimensioni ai percettori di: queste esperienze elementari. La teoria della relatività ha dato il suo contributo affermando la trascendenza del dato reale, cioè ■ dimostrando: che la verità dipende dalla posizione dell'osservatore. Se teniamo nel giusto conto tutte queste concezioni, risulta chiaro che i significati di un qualsiasi evento, in quanto dipendono dalla prospettiva dell'osservatore, non possono essere infilzati con uno spillo come una farfalla da collezione. Poiché nulla è semplicemente ciò che appare, tutte le molte altre cose che può essere diventano nuovi temi su cui sbizzarrirsi.

Sebbene Freud, attribuendo un significato agli eventi più banali, abbia indubbiamente accresciuto il nostro interesse per il rapporto tra evento e significato, gli artisti della nostra epoca non si dimostrano certo altrettanto ansiosi di scavare alla ricerca di un significato preciso. Molti di loro hanno imboccato un'altra via, andando alla ricerca di una liberazione dal significato. Per alcuni artisti operanti tra la fine del diciannovesimo secolo è l'inizio del ventesimo, prima veniva la forma e poi il significato, cioè il soggetto. Whistler, per esempio, sottolinea questa priorità della forma intitolando un ritratto della madre "Composizione in grigio e nero". Ma nel ritratto era ancora possibile riconoscere sua madre.

Nelle opere degli artisti d'avanguardia, invece, il significato è spesso irriconoscibile. Talvolta, specialmente negli ultimi anni, questa oscurità ha riscosso grandi successi. Ciò è in parte dovuto all'esplicita intenzione dell'artista di abolire ogni significato familiare, ma in parte anche all'ingenuità del pubblico che pur di mostrarsi aggiornato finge di non interessarsi al significato. C'è chi sostiene che l'arte è pura espressione, ossia che qualsiasi comunicazione significativa è del tutto casuale. Altri,
che si. propongono lo scopo di suscitare nel pubblico un qualche

effetto, cercano di. realizzarlo rappresentando nelle loro opere l’esperienza allo stato puro, nella speranza che sia possibile cogliere l’essenza della: tristezza, dell’allegria, dell’orrore, del disgusto, : della devozione, del vuoto e cosi via, evitando l’intromissione neutralizzatrice del significato. E un tentativo di recuperare il primato dell’esperienza in sé in un mondo altrimenti eccessivamente razionale. Si spera che l’evento, non mediato dalla distrazione inevitabilmente causata dal significato,

assuma una nuova freschezza, un'identità unica e irripetibile, e possa essere considerato di per sé e non più come membro di una certa classe. Questo ardente desiderio da parte dell'artista di rappresentare l'esperienza in maniera immediata e non categorizzabile può essere realizzato solo parzialmente, in quanto si scontra con l'innata tendenza umana ad attribuire un significato a qualsiasi evento. Se l'artista ignora il significato, molti ne sono stimolati a cercarlo comunque. Invece di concentrarsi su quegli eventi in quanto eventi, secondo le intenzioni dell'artista, il pubblico fa congetture sul loro significato. E se non riesce a scorgere neanche un accenno di significato : intenzionale, oppure a ricavarne un qualche significato personale, il risultato è spesso la frustrazione; di conseguenza l'evento stesso viene il più delle volte rigettato. •

Nel conflitto tra i valori tradizionali e il tentativo radicale, operato nel ventesimo secolo, di oscurare il significato o di eliminarlo completamente, una conclusione sembra evidente: Nell'esperienza individuale non esiste alcuna proporzione prestabilita tra evento e significato. Alcuni saranno interessati soprattutto al significato degli eventi, mentre altri si rivolgeranno principalmente all'evento in sé. , Se queste proporzioni vengono sconvolte, l'individuo entra in crisi. Prima o poi l'interesse sproporzionato per il significato o per l'evento porterà a trascurare aspetti importantissimi. Chi dà un peso eccessivo all'evento e dà scarsissima importanza al significato si troverà a vivere un'esistenza effimera, senza scopo, sconnessa o in larga parte affidata agli impulsi del momento. La sua vita sarà, con le parole di Shakespeare, "il racconto di un idiota, tutto baccano e furia, che non significa niente". Se d'altra parte nessun evento viene preso semplicemente per quello che è, ma viene sempre attentamente esaminato alla ricerca di significati profondi, ne deriverà un'esistenza fatta di segni e presagi, in cui l'evento viene visto solo come portento, e non viene mai vissuto come realtà immediata ed emozionante^

Relazioni reciproche tra eventi e significati

Due romanzi classici, Mobj Dick di Melville e II castello di Kafka, possono illustrare efficacemente le relazioni reciproche tra evento e

significato. Di Mobj Dick è senz'altro possibile una lettura 'ingenua', che resta alla superficie degli eventi. A rendere grande il romanzo, tuttavia, è il modo in cui esso riesce a illuminare l'esistenza del lettore, e a suggerirgli certe riflessioni sull'umanità in generale. Se il lettore non è interessato a questo genere di sottintesi, Mobj Dick resta sempre

la storia avvincente di un capitano ossessionato da una certa balena. Ciò che rende la caccia particolarmente interessante è che quella balena è assai nota tra i balenieri, e considerata quasi una persona dal capitano, che per causa sua ha perso una gamba. L'interesse del lettore viene ulteriormente stimolato dalla presenza degli elementi del pericolo, della vendetta, della volontà indomabile, dei misteri del mare, del primitivismo degli animali e della necessità della collaborazione tra gli uomini. Sebbene i sottintesi allegorici aggiungano agli eventi un ulteriore elemento di interesse, non è necessario che il lettore ne sia consapevole. Il peso dell'intreccio viene sostenuto da interrogativi abbastanza elementari: la balena verrà catturata? I balenieri sopravviveranno? Come condurranno la caccia? Sapranno fidarsi dei compagni? E i lettori, da che parte staranno? Da quella della balena, o da quella del capitano?
Molto diversa è l'opera di Kafka. Il lettore, se vuole integrare certi elementi che non combaciano immediatamente, deve distogliere l'attenzione dall'elemento narrativo. Questo perché non sono disponibili facili connessioni superficiali tra gli eventi. Il lettore deve interpretare secondo le proprie competenze le bizzarre allusioni, le distorsioni temporali, le motivazioni incomprensibili e una geografia estremamente vaga. Leggendo II castello, deve rinunciare al tipo di sequenze cui è abituato, e far conto di assistere a un sogno. I lampi surrealistici, come gli elementi di un sogno, gettano nuovo mistero su ciò che sembrano rivelare. Come nel sogno, gli episodi più avvincenti, interrotti in un momento qualsiasi, sembrano reclamare una conclusione. Gli eventi si allontanano scomparendo nello sfondo, e per molti lettori ciò può essere di stimolo alla ricerca di significati nascosti.
K., sebbene sia il protagonista, è egli stesso una figura sfuggente. E un agrimensore, misteriosamente chiamato a lavorare per il castello. Il lettore non sa da dove venga, quale sia il suo aspetto o chi lo abbia assunto. K. si presenta ai suoi presunti datori di lavoro con informazioni vaghissime su quello che dovrebbe fare. È evidente che nessun vero agrimensore accetterebbe un lavoro in circostanze così oscure; eppure anche andando avanti non avviene nessun chiarimento.
Il lettore tuttavia cerca di colmare comunque i vuoti di comprensibilità, spinto a continuare la lettura da una narrazione magistrale e dal fascino bizzarro degli eventi. Certi elementi dell'intreccio, anche se non sono disposti secondo una sequenza lineare, sono di, per sé tali da

suscitare l’interesse del lettore, così che questi sia stimolato a trascende-
re le carenze a livello di significato e a ipotizzare delle soluzioni personali. Il lettore ad esempio può chiedersi se per caso non sia destino comune quello di vivere alla giornata, senza sapere da dove veniamo o dove siamo diretti. Gli eventi della vita di K. vengono

enormemente ridimensionati dal sottinteso di tipo più filosofico che tutti gli uomini vivono un'esistenza spersonalizzata e priva di significato. Questa rivelazione può portare il lettore a un riesame della propria vita; ma ciò che rende 11 castello un. classico è che esso costituisce uno spietato atto d'accusa verso la società in generale.

Quale che possa essere il valore di questo messaggio dal punto di vista della coscienza sociale, la scarsa importanza degli eventi concreti nel romanzo diviene fonte di distorsioni. La consapevolezza della necessità di lottare contro una vita spersonalizzata e priva di significato non modifica il fatto che la nostra esistenza sia in gran parte molto personale e chiaramente significativa. Si consideri ad esempio il seguente episodio. Mio figlio è inspiegabilmente in ritardo; dopo ore di attesa insonne e angosciata, sento la sua auto percorrere il vialetto d'ingresso. Adesso finalmente posso ; addormentarmi, sollevato; mio figlio è vivo, e potrò continuare a vivere momenti felici insieme a lui. È un episodio semplicissimo, che non richiede nessuna interpretazione a livello profondo.

Naturalmente le nostre reazioni immediate possono essere influenzate da vari fattori. Per esempio, sono forse in ansia a causa di fantasie sessuali inconsce, e quindi mi chiedo cosa mai stia facendo mio figlio per essere cosi in ritardo? Oppure rivivo incosciamente la morte di un parente molto amato? Mi sento forse insicuro riguardo alla mia vita, e cerco una compensazione tramite mio figlio? Oppure mi sento in colpa per le volte in cui mi sembra di averlo trattato male?

Previa una certa selezione, può senz'altro valere la pena di rispondere a queste domande. Certe scuole terapeutiche, in particolar modo quella psicoanalitica, ricorrono abitualmente a queste possibili fonti di significato. Se però se ne abusa, il nutrimento normalmente presente nell'esperienza vissuta • nella sua immediatezza viene a mancare. Per esempio, ho avuto occasione di lavorare con un gruppo di psichiatri di orientamento psicoanalitico, ancora alle prime armi e quindi inclini a una ricerca stereotipata dei significati riposti. Era difficile che venisse pronunciata una sola parola senza che tutti cominciassero a chiedersi perché la persona l'avesse detta. All'estremo opposto—quello di una totale ingenuità — troviamo due personaggi del film Diner che parlano di un film di Ingmar Bergman. "Di che parla?", chiede il primo. "È simbolico", risponde l'altro. "Chi è quel tizio?", chiede ancora il primo.

“È la Morte che cammina sulla spiaggia”, gli spiega il secondo. “Sarò stato ad Atlantic City cento volte”, ribatte il primo, “e non ho mai visto la Morte camminare sulla spiaggia”. •

Confondere la mente

In certi casi, come in quello delle opere di Kafka, se si vuole capire qualcosa è consigliabile, paradossalmente, separare il significato dal suo supporto abituale. I dadaisti, che intendevano anche destrutturare la realtà quotidiana, intendevano le loro bizzarre associazioni come uno choc. Essi cercavano di demolire quella rigidità mentale che aveva incatenato l'uomo a valori e comportamenti distruttivi, soprattutto in reazione contro l'irrazionalità della guerra. Consideravano i milioni di morti e di invalidi come una manifestazione di irrazionalità, affermando che "se volete l'irrazionalità, noi ve la daremo... senza camuffamenti ipocriti". Cancellando ogni razionalità, intendevano riportare la mente a quello stato di tabula rasa teorizzato molto tempo prima da John Locke. Distruggendo le sovrastrutture mentali, sarebbe stato possibile apprendere in modo completamente nuovo. I vecchi significati impedivano ogni cambiamento; essi decisero allora di gettare a mare quelle che secondo loro erano connessioni mentali preordinate e dunque intollerabili. Tanto nel movimento dada quanto in quello surrealista, il bisogno di cambiare portò a uno sconvolgimento dei processi mentali consueti, lineari.

Perché si abbia una riorganizzazione dell'esperienza tale da liberarla dagli impacci dell'organizzazione lineare, è necessario poter fare la spola tra la linea di sviluppo prestabilita e la massima libertà associativa. Affinché la mente possa restare aperta all'esperienza non-lineare, è importante che l'individuo abbia la certezza che quelle idee devianti, già interessanti di per se stesse, prima o poi acquisteranno un senso. Qualche volta questa certezza può derivare da indizi del fatto che questi pensieri divergenti daranno dei risultati; altre volte deriva dalla pura e semplice fiducia nella maestria della guida.

Un buon esempio di questa fiducia può rinvenirsi nel modo di lavorare di Milton Erickson, il noto ipnoterapeuta, che spesso raccontava ai suoi pazienti storie simili a parabole. Poteva darsi che per l'ascoltatore quelle storie continuassero per diverso tempo a non avere il minimo senso. Ma il paziente o l'allievo di Erickson, ben consapevoli della sottigliezza delle sue intuizioni, accettavano di custodire nella propria mente quelle storie apparentemente inappropriate e dal significato più o meno oscuro, finché non se ne rivelava il messaggio

implicito. Certe volte la rivelazione avveniva subito, altre volte più avanti; qualche volta, infine, la trasformazione avveniva tutta a livello inconscio, senza nessun genere di rivelazione.
Sidney Rosen in La mia voce ti accompagnerà racconta la storia di Kathleen, una studentessa che partecipava a uno dei seminari didattici

di Erickson. Kathleen aveva una fobia per il vomito. Erickson le parlò di varie cose; prima di tutto dell'Oceano Artico, dei trichechi, dei pinguini, dei subacquei australiani, del, plancton. Quindi parlò dei picchi e di un ornitologo che aveva trovato un ingegnoso sistema per svuotare il gozzo di questi uccelli. Alla fine, le descrisse la funzione del rigurgito nella vita dei picchi. Giunto al termine della storia, le aveva dipinto un vivace quadro delle funzioni naturali di quelle creature. Erickson e Kathleen passarono quindi con disinvoltura ad altri argomenti, accennando solo di sfuggitaci problemi di Kathleen col vomito. Alla fine Erickson fece alcune osservazioni umoristiche sul vomito. Il resto dipendeva da Kathleen, ora forte di una nuova prospettiva sulle funzioni del vomito in un mondo per sua natura vario.

Naturalmente, rispetto al procedimento indiretto impiegato da Erickson, la posizione dei dadaisti, dei surrealisti e degli stessi cubisti è molto più radicale. Nel metodo cubista, l'immagine viene scomposta nelle sue parti. Per scorgere nell'insolita disposizione delle parti un tutto riconoscibile, è necessaria molta attenzione. L'osservatore per esempio potrà vedere qui delle gambe, là delle braccia, ma non riuscire a ricostruire l'immagine della persona se non come estrapolazione mentale.

Per chi è disposto ad accettare la sfida del cubismo, la percezione e la ricostruzione delle parti disposte in maniera non convenzionale richiede un nuovo livello di partecipazione creativa, e al tempo stesso permette di attingere a grandi riserve di energia. Sebbene ciò ponga una sfida alla creatività percettiva individuale, il rischio è minimo, perché anche se le parti non vengono ricomposte, ben poco va perduto. Alla peggio, l'osservatore può scoprire che un'identità ben definita è una necessità meno rigida di quanto egli potesse supporre. Nella vita quotidiana e nella psicoterapia, in cui la flessibilità riguardo all'identità è uno scopo non meno essenziale, la posta in gioco è invece più alta. Quando l'individuo si trova ad affrontare certi aspetti della propria personalità che a-suo modo di sentire non sono in armonia con il suo senso di identità, l'ansia può giungere: a livelli elevati. Se per esempio la persona prende in esame certe strane fantasie, vede l'immagine del proprio viso riflessa da un'angolazione inconsueta, si eccita sessualmente lavando i genitali di un neonato, si emoziona per la morte di un amico, o avverte una nuova sensazione che non riesce a

definire esattamente, questa persona ha bisogno di sentirsi sicura che la sua identità permanga come un tutto unitario. Al contrario, chi osserva un quadro cubista o surrealista non sempre arriva a vederlo come un tutto (e nemmeno ne ha bisogno). Nella vita ‘reale’, tuttavia, questa viene avvertita come una necessità.

Mistero contro confusione

Un semplice aneddoto terapeutico potrà bastare a capire come dando un minimo di importanza alla comprensione di certe connessioni tra eventi precedentemente trascurate si possa giungere a una unità esperienziale significativa. Un giorno Oscar, uno degli studenti del corso di specializzazione, mi chiese prima della lezione se mi sentissi bene. Secondo lui, sembravo giù di corda. Mi fece piacere che me l'avesse chiesto e lo ringraziai, dicendo però che non avevo intenzione di parlarne. Quindi dimenticai la conversazione.

La volta seguente, subito prima della lezione, Oscar venne di nuovo da me. Questa volta mi raccontò che la settimana precedente aveva quasi dato fuori di testa. Avevo niente in contrario se nel corso della lezione, in caso di necessità, si fosse alzato per andare a fare quattro passi? Gli dissi che non c'era nessun problema. Non sapevo se il suo problema in qualche maniera potesse riguardarmi più di quanto potesse riguardarlo il mio la settimana precedente. La cosa però m'incuriosì, e Oscar mi spiegò che era addirittura stato al pronto soccorso; a quanto pareva, aveva avuto un grave attacco ansioso. A sentirlo, sembrava ancora un po' sfasato, come se la mente gli fosse uscita temporaneamente dai binari e qualcuno all'ospedale l'avesse aiutato a rimettercela sopra. Ma non si era ancora ripreso del tutto.

Ascoltando Oscar, ricordai un episodio del passato. Una volta, disteso in meditazione su un divano, mi ero immaginato che il bordo del divano fosse il ciglio di un burrone. Ero rimasto per qualche tempo in precario equilibrio, quindi avevo deciso di non indugiare oltre e mi ero lasciato andare. Cadendo, mi ero illuso di precipitare in un abisso; ma una volta giunto a terra, mi ero reso conto di essere caduto solo sul pavimento.

Mi tornarono quindi in mente altre cadute. A cinque anniderò andato al cinema con i ragazzi della strada in cui ci eravamo recentemente trasferiti. Ci eravamo messi in prima fila. Tra me e lo schermo c'era una specie di fossa immersa nel buio più assoluto. Il film era Unholj Three con Lon Chaney, un vecchio classico del brivido. Per sbaglio, lasciai cadere il berretto nella fossa. Per un bambino di, cinque anni come me, poteva solo essere scomparso irrimediabilmente nell'oscurità. Quell'immensità in cui potevano scomparire i berretti e, per analogia, anche i bambini, mi terrorizzava. Immaginando che il mio

berretto avesse fatto ingresso nell’eternità, avvertivo la presenza di un pericolo primordiale. Adesso so che quella fossa era semplicemente la buca per l’orchestra.
Questi lampi surrealistici mi aprirono la mente all’esperienza di

Oscar. Parlammo ancora un po', quindi fu il momento di iniziare la lezione, che quel giorno non avrebbe avuto la forma di una conferenza ma di un'esperienza dimostrativa di terapia di-gruppo. All'inizio i partecipanti erano piuttosto restii a parlare. Poi, forse spronato dalla nostra conversazione, o forse risucchiato dal silenzio, Oscar si mise a parlare delle sue paure. Dopo una mezz'ora di dialogo con gli altri membri del gruppo, che si erano mostrati assai comprensivi nei suoi confronti, decise ad un tratto di uscire a fare quattro passi. Era certo che fosse proprio quel che voleva?, gli chiesi. Oscar disse di sì. Quando gli chiesi se pensava di tornare presto, rispose affermativamente. Sembrava avere le idee molto chiare su quel che voleva fare. Uscì. Tutti quanti continuavamo a pensare a lui. Sapevamo che voleva starsene per conto suo, e sapevamo che poteva tornare quando voleva. Ciò nonostante, circolava lo strano timore, del tutto ingiustificato, che Oscar non approfittasse della nostra disponibilità. Dopo una fase di chiacchiere a vuoto sull'opportunità o meno di richiamarlo dentro, uno dei membri del gruppo si alzò senza parlare, uscì dalla stanza, e dopo qualche momento tornò dentro insieme a Oscar. Era stato fuori un quarto d'ora circa, ed era pronto a rientrare, addirittura contento che avessimo preso noi l'iniziativa. Ci spiegò che se n'era andato perché mentre parlava la studentessa seduta accanto a lui l'aveva toccato gentilmente, e questo l'aveva spaventato. Non era riuscito a sopportare la sensazione suscitata da quel tocco. Sebbene si rendesse conto che lo emozionava profondamente, quella sensazione si era come distaccata da lui. Quindi, peggio ancora, quella scissione gli era sembrata segno di pazzia. Mentre lui parlava, però, la scissione si ricomponeva, e poco dopo cominciò a sentirsi di nuovo "tutto insieme", con quella emozione dentro; Ma-a quel punto era semplicemente ;una sensazione di tenerezza, che non lo imbarazzava più.

In questo esempio, il corso della storia viene determinato da diversi eventi. Ciascuno di essi ha un significato implicito, ma tale significato viene espresso verbalmente solo una volta. La serie di eventi ha inizio con la domanda del mio studente, che mi chiede se per caso io non mi senta giù. Il motivo della sua domanda non è chiaro, e non saprei dire se io sia realmente depresso. Non è nemmeno chiaro se tra noi si formi in queste circostanze un legame fondato sulla sofferenza psichica. Il secondo episodio ha luogo senza che nessuno dei due abbia le idee

chiare sul significato del primo. Oscar cioè viene da me, mi fornisce informazioni non richieste riguardo alle sue angosce e mi chiede in anticipo il permesso di uscire. Le emozioni in gioco, sia da parte mia sia
da parte sua, sono senz'altro più forti della prima, volta, e per quanto mi riguarda faccio alcune divagazioni metaforiche sul tema del pericolo

primordiale. In questo modo l'esperienza di Oscar riceve una certa struttura tematica.
Quindi Oscar parla agli altri membri del gruppo del suo stato ansioso, e ad un tratto se ne va. La sua uscita viene vissuta come un evento pericoloso. Segue il salvataggio. Solo nel corso dell'episodio successivo otteniamo il dono del significato, quando Oscar ci spiega perché è uscito: è stato l'intollerabile senso di intimità con la studentessa seduta accanto a lui. Qui scorgiamo qualche indizio di un legame tra la profonda emozione da lui provata e la paura che la mente gli si divida in due. Quindi, infine, la sicurezza. La storia è finita bene, e il mistero sembra per il momento risolto. Se vi sono altri misteri, lo potrà dire il futuro. Solo a titolo di appendice, senza dilungarmi in dettagli, posso aggiungere che per il resto del semestre Oscar si mostrò di buon umore, senza richiedere particolari attenzioni e facendo osservazioni pertinenti riguardo ai temi trattati nel corso delle lezioni.
Il mistero al quale si trova di fronte chi voglia interessarsi alla vita di Oscar suscita una serie di domande. Cosa ci dicono questi eventi riguardo alla sua esistenza, o alla vita in generale? Quale significato possono avere per il lettore o per lo psicoterapeuta? Questa storia può dirci qualcosa sulla sessualità, sulla tenerezza, sulla libertà d'espressione, sulla disponibilità della gente ad ascoltare gli altri, sull'elasticità di certi tipi di pazzia? Che si può dire dei genitori dì Oscar, dei suoi sensi di vergogna, del suo rapido recupero? Ciascun evento rivela la propria giustezza nel suo rapporto con innumerevoli altri eventi. È il continuo affiorare di nuovi significati a spingere innanzi la mente esploratrice. Certe volte, tuttavia, il terapeuta deve rinunciare a scandagliare il mistero e perseguire invece esperienze immediatamente chiarificatrici. Può darsi che siano in gioco delle vite. O che decisioni psicologicamente rischiose — come divorziare, sposarsi, avere un figlio, cambiare lavoro o comunque smuovere le acque —rendano il mistero un lusso inopportuno. Se l'incertezza rende necessario un chiarimento prematuro, le forze che premono per un'azione o una decisione immediata possono gettare la: persona nella confusione. Per me tuttavia Oscar era più un mistero che una fonte di confusione, forse perché non mi sembrava in una situazione di emergenza immediata, e aveva già chi lo seguiva dal punto di vista terapeutico. Se è possibile — e spesso lo è — eludere la necessità di un chiarimento immediato, il mistero a tempo

debito può dar luogo a un genere tutto particolare di chiarimento. Allo scopo di superare la confusione derivante dall'urgenza, spesso si generalizzano gli eventi così che sia possibile giungere in fretta a significati preconfezionati. Tutti gli 'ismi' possono servire a questo scopo. Il sessismo, ad esempio, ci rende facile pensare di conoscere

persone di ambedue i sessi senza sentirci tenuti a considerarne la specificità individuale. Se uno è convinto che tutte le donne siano sentimentali, per superare questa convinzione gli saranno necessari innumerevoli esempi della loro capacità di prendere decisioni in maniera fredda e razionale. Se uno è convinto che tutti gli uomini siano bruschi e insensibili, per riconoscerne l'inaspettata sensibilità gli saranno necessari innumerevoli esempi di compassione. Le, conclusioni affrettate negano tanto il mistero quanto la confusione, : giungendo a significati prematuri e oscurando le possibilità sottostanti. Ecco alcuni esempi di conclusioni affrettate. Mia madre non approva che io parli con Jack, e di conseguenza io non ascolto quel che lui mi dice. La vita di un ragazzo comincia a sedici anni, perché è allora che comincia sul serio a crescere in altezza. Una giornata brillante sul lavoro non significa molto, se a casa non c'è un marito o una moglie ad aspettarti. Un insulto è causa di disperazione, perché vuol dire che nessuno ti apprezza. Se uno è stanco, significa che è un debole; se fa un errore, che
è un incompetente. In ciascuno di questi casi, saltando immediatamente alle conclusioni si perde di vista tutta la gamma delle possibilità reali; si negano gli eventi che non combaciano , con , quelle conclusioni, e si limita la propria libertà di muoversi in direzioni imprevedibili, lasciandosi alle spalle i monconi delle possibilità non realizzate.
ha spiegazione
La tendenza a saltare alle conclusioni, comune anche fra gli psicoterapeuti, ha causato una diffusa sfiducia nell'effetto terapeutico della spiegazione. Oggi molti terapeuti preferiscono lasciare che siano gli eventi stessi a parlare; ma purtroppo la comprensione non è sempre un fatto spontaneo. In certi casi, affinché la comprensione terapeutica abbia
luogo è assolutamente necessaria una spiegazione. Lo stesso vale in campo artistico. Prendiamo ad esempio la musica. Apparentemente è quanto di più vicino:si possa avere all'esperienza pura, qualcosa da recepire così com'è senza porsi il problema del significato. Ma anche in questo caso Jonathan Saville, critico musicale e teatrale, ci mostra come sia possibile ; o addirittura necessario un processo à\ comprensione. Nel recensire un'esecuzione delle "Sei bagatelle" di Webern, Saville racconta

come egli stesso sia arrivato ad apprezzare la musica di questo compositore. Messosi al piano, ha suonato questo pezzo innumerevoli volte, e grazie alla ripetizione ha scoperto che le bagatelle di Webern sono “drammi concentrati, ridotti ai loro momenti essenziali: uno stato d’essere iniziale, un’azione, un conflitto, un momento culminante, uno

scioglimento... il tutto nello spazio di trenta secondi". Più avanti afferma:
Ciò che rende questa musica così strana, apparentemente così incomprensibile, è la sua compressione nel tempo. "Camminavo lentamente lungo una strada fatta di una specie di gomma",
■ racconta il sognatore, "e a un certo punto la strada s'inclinava e mio padre scivolava verso di me con indosso un vestito nero senza bottoni". Dopo ore di consultazioni con lo psicoanalista, vien fuori che in questo brevissimo sogno, raccontato in pochi istanti, sono compressi i bisogni, le paure, le rabbie e i dilemmi di un'intera vita, assieme a una miriade di persone, di luoghi e di eventi. Le emozioni sono intense, ma travestite; gli eventi sono molteplici, ma fusi in un paio di episodi; l'ampiezza è drasticamente ridotta, ma la profondità infinita. Ecco cos'è la musica di Anton von Webern [...]. Bisognerebbe rinunciare alla finzione che il pubblico abbandonato a se stesso possa apprezzare o imparare ad apprezzare Webern [...]. È assolutamente impossibile. Con la frequenza con cui normalmente questa musica viene suonata in pubblico, perché tutti potessero sentirla come un genere di musica naturale non basterebbero cinquant'anni. Anzi, probabilmente non basterebbe nemmeno l'eternità. Bisognerebbe che qualcuno spiegasse questa musica al pubblico, illustrando la spiegazione con esempi concreti suonati dagli stessi musicisti.
Data la complessità dell'esperienza descritta da Saville, è pura e semplice questione di rispetto per la mente umana ammettere che la naturale tendenza a'comprendere debba essere aiutata da quella particolare chiarezza che può essere conferita da una spiegazione. Le critiche rivolte alle spiegazioni dovrebbero invece essere dirette verso l'erronea credenza che spiegare sia tutto, o verso la scarsa qualità di molte spiegazioni, e non verso quelle tempestive e illuminanti. Qualcuno potrebbe obiettare che la spiegazione non è altro che una versione aggiornata della vecchia interpretazione psicoanalitica. Certo che lo è. L'intuizione che l'insight sia un fattore chiave del cambiamento psichico costituisce uno dei più importanti contributi di Freud, un contributo che ha schiuso al nostro secolo i misteri dell'inconscio.
; Per esempio, Dominic, un mio paziente di origine italiana, non mi pagava da più di un anno, e a causa di un errore della mia segretaria

non me n’ero accorto. Quei soldi in realtà non ce li aveva, però non me l’aveva mai detto. Quando me ne accorsi, gli dissi che si stava comportando proprio come quei suoi cugini mafiosi che credeva di aver

cancellato dalla propria esistenza. La mia osservazione lo sconvolse, perché quei cugini lui li aveva sempre disprezzati in massimo grado. Ma allo stesso tempo era eccitato. Scorgendo improvvisamente l'aspetto avventuroso di quel furto che aveva consumato proprio sotto il mio naso, si riscosse dal suo abituale atteggiamento di vacua depressione. Da allora la sua esistenza acquistò; nuova vitalità, grazie a quel momento di insight in cui era riuscito a capire la propria avversione a fare ciò che tutti sono tenuti a fare. Quella comprensione aveva liberato l'energia del gangster, e questa si era sostituita al senso di colpa cronico che lo aveva afflitto fino ad allora.

In psicoterapia il benefico potere della spiegazione può essere invalidato da due errori. Il primo consiste nell'isolare la spiegazione dal comportamento, distanziando la spiegazione stessa dagli eventi spiegati. Nel caso di Dominic, ad esempio, l'ambiente mafioso aveva un significato più pregnante nel contesto del furto che io stavo subendo da parte sua che in quanto verità astratta. Il secondo errore consiste nel ricorrere alle spiegazioni troppo di frequente. In questo modo si confondono le idee al paziente, e si mette in ombra l'unicità dell'evento spiegato. È di questo genere di eccesso che parla John Updike, in un'intervista a George Plimpton: "La narrazione non dev'essere principalmente un involucro di insight psicologici, anche se è necessario che ne contenga, come una focaccina contiene l'uvetta".

L'esperienza vissuta da Dominic in quella seduta corrisponde anche — secondo quanto racconta Josh Logan-— alla regola di Maxwell Anderson perché una commedia abbia successo: "La commedia deve condurre il proprio protagonista attraverso una serie di esperienze, che verso la fine lo portano a uri momento culminante in cui egli impara qualcosa, oppure scopre qualcosa riguardo alla propria persona; qualcosa che avrebbe potuto capire fin dal primo momento, ma non era mai riuscito a scorgere. [...] Il pubblico deve vedere e sentire che il protagonista si sta facendo più saggio Proprio questo avvenne a Dominic. Imparò una nuova verità riguardo all'ambiente mafioso in cui era cresciuto, e grazie a questa conoscenza riuscì a riappropriarsi della propria energia e del proprio spirito d'iniziativa, ciascuno dei quali contribuiva a dare al suo passato una profondità maggiore di quell'illegalità che gli aveva fino ad allora occupata la mente.

Questi momenti di scoperta, le occasioni in cui la mente si espande

per conferire all’esperienza nuovi significati, sono il segnale delle connessioni esistenti tra ciascun evento singolo e il più ampio contesto della vita. Ma non sono solo questi momenti ad avere un significato. Il significato è ovunque, sia là dove si propone come guida, sia là dove si insinua negli eventi senza farsi notare. C’è differenza se interpreto

l’osservazione di un paziente come un’offesa o una benevola presa in giro, se le sue parole di apprezzamento le considero sincere o solo un trucco motivazionale, se mi ritengo un mangione o una buona forchetta.. Queste scelte a livello di significato, se sbagliate, sono tenaci e vi si rinuncia solo con grande riluttanza. E il continuo ripresentarsi degli errori di significato alla fine attira l’attenzione dello scrittore o dello psicoterapeuta. Nel loro tentativo di dare una nuova veste a vecchi significati, o di aggiungerne di nuovi fino ad ora trascurati, né l’uno né l’altro si troveranno mai a corto di materiale.

6

Il dialogo interno

E da quel che uno vede e ascolta e da
ciò che uno prova, chi avrebbe mai pensato di creare
tante personalità, tanti mondi sensuali
come se l’aria stessa del mezzodì sciamasse...
— Wallace Stevens
Esthétique du Mal

Anni fa avevo una gatta a macchie bianche, nere e grigie. Una volta fece tre gattini: uno era bianco, un altro nero e il terzo grigio. Ciascuno di loro era la rappresentazione pura di una parte della madre. Anche gli esseri umani sono un conglomerato, e perdono la loro purezza a causa dell’influenza reciproca delle loro diverse caratteristiche. Eppure l’individuo composito, come la mia gatta, conserva la potenziale purezza di ciascuna delle proprie caratteristiche. L’ambizioso, per esempio, nei suoi momenti di. pigrizia smarrisce la purezza della propria ambizione; ma questa perdita non è permanente. Se le caratteristiche si confondono, o se vengono del tutto cancellate dalla rimozione, lo scrittore e il terapeuta debbono avere l’acume necessario a vedere al di là della cortina di nebbia, a individuare con chiarezza quelle componenti della persona che sono state sminuite o soffocate. Cari Sandburg, ad esempio, giunge all’essenza del problema in una delle sue poesie parlando del lupo che è in lui, ma anche del.maiale e del babbuino. E continua dicendo:

Sì, dietro alle costole, sotto la testa ossuta, sotto il cuore dalle
rosse valvole ho uno zoo, ho un serraglio; e non solo: è un cuore
da fanciullo, e un cuore da fanciulla: è padre, madre e amante:
viene da Dio Sa. Dove: va Dio Sa Dove; perché sono io il
guardiano dello zoo: sono io a dire sì e no: sono io a cantare,

uccidere e lavorare: sono amico del mondo: vengo da una landa selvaggia.
Se nella persona coesistono tanti personaggi, il terapeuta anche lavorando con un solo paziente in realtà fa terapia di gruppo. Ciascuna delle parti della persona fornisce indizi della propria esistenza tramite i discorsi e le azioni. Il terapeuta deve guidare il paziente insegnandogli a identificare le sue parti, a lasciare che esprimano chiaramente le proprie esigenze, e infine a trovare un posto per ciascuna di esse nella comunità del sé. Sentirsi intero nonostante questa diversificazione interiore è una delle sfide più importanti nella vita di ciascuno di noi. D'altro canto, l'inaccessibilità di certe parti e l'impossibilità di integrarle nel tutto è una potenziale fonte di disturbi.
La scissione della persona in parti si mostra il più delle volte come una polarizzazione in caratteristiche opposte quali crudeltà e gentilezza, audacia e timidezza, boria e umiltà. È anche vero, d'altra parte, che in questa arena interiore compaiono anche qualità più sfumate, ciascuna delle quali dà il proprio contributo al comportamento globale. Questa multilateralità, che rappresenta le molte facce dell'individuo, non si presenta tanto come polarità, quanto come un fascio di potenziali esperienze. Il pacifista, per esempio, può essere disturbato, oltre che dall'emozione polare della rabbia (contro chi sostiene idee opposte), anche dal bisogno di dedicare più tempo al lavoro, dall'avversione verso molti esponènti del suo stesso movimento, dal proprio cinismo, dalla frustrazione della sconfitta, e perfino da qualcuno che fa un commento sul neo che ha sul labbro superiore. Questi elementi della sua multilateralità possono essere in disarmonia col suo impegno nel movimento per la pace non meno del semplice opposto polare.
In ambedue i casi, che si tratti di polarità o multilateralità, il terapeuta parte sempre dal presupposto che le parti disarmoniche abbiano scarsi contatti reciproci, ed esistano solo come elementi più o meno segregati. Il ritorno all'armonia interiore può avvenire solo a condizione di una ritrovata comunicazione tra le diverse parti. Questo lo si ottiene facendo impersonare al paziente le diverse parti e facendogli dare a ciascuna una voce. Se ciascuna parte riesce a dialogare
con le altre migliorando la comunicazione e il contatto, tutte quante iniziano a viversi reciprocamente in maniera diversa.

Ad esempio, una mia paziente di nome Caroline era torturata dall'indecisione riguardo al fatto di avere un bambino. La sua sofferenza si faceva sempre più acuta a ogni scatto dell'orologio biologico. Evidentemente in lei c'erano per lo meno due parti, una che voleva un figlio, l'altra che si opponeva. Ciascuna delle due parti, drammatizzata,

rivelò una concezione stereotipata di se stessa e dell'altra. Chiesi a Caroline di mettere in scena un dialogo tra le due parti. All'inizio le loro posizioni erano cosi rigide che un dialogo produttivo sembrava impossibile. Quella che non voleva il bambino risultò chiaramente in posizione dominante, anche se non tanto dominante da avere definitivamente la meglio. Anche se la questione non venne risolta del tutto, questa parte era sicura di avere ragione ed era in grado di enunciare esattamente le ragioni per cui non voleva un bambino. Pensava che la vita le stesse andando bene, e non intendeva lasciarsela sconvolgere dalle esigenze di un bambino! Era inoltre convinta che all'età di trentacinque anni una gravidanza sarebbe stata troppo rischiosa e che, siccome suo fratello aveva un difetto cardiaco congenito, c'era pericolo che le nascesse un figlio handicappato. Sapeva inoltre che suo marito avrebbe scaricato su di lei ogni responsabilità. Infine, era convinta che questo non fosse un mondo adatto ad allevare un bambino.

Facendo tali affermazioni, questa parte non teneva nel minimo conto le esigenze dell'altra, che considerava soltanto una debole. Le era possibile farlo in quanto la parte che desiderava un figlio era intimidita e non riusciva a pensare con chiarezza di fronte a un simile assalto; piangeva, ma il suo non era tanto un pianto quanto un gocciolare di lacrime dagli occhi; era ridotta insomma a un guscio vuoto e sconfitto. La posizione di presunta superiorità della parte autoritaria poteva essere mantenuta soltanto a condizione di ignorare l'influenza sabotatrice della parte che voleva un bambino. Per quanto convinta di non avere argomenti, questa infatti non aveva nessuna intenzione di cedere e piagnucolando costringeva l'altra in una situazione di stallo; alludeva lamentosamente alla sensazione — venata di sentimentalismo — che le potessero prima o poi mancare le gioie della maternità, condizione necessaria per raggiungere la piena maturità. Sebbene affermasse di desiderare un bambino, non dava l'impressione di avvertirne particolarmente la mancanza. Il suo atteggiamento sembrava un po' quello di chi crede nell'esistenza di Dio solo per trovarsi dalla parte giusta nel caso che Dio esista davvero. Nonostante la debolezza della sua convinzione, la tristezza di Caroline era sufficiente a immobilizzare l'opposizione, che non riusciva a scrollarla dalla sua convinzione intuitiva e ostinata che un figlio fosse essenziale per la sua stessa sopravvivenza.

Dopo qualche altra battuta di dialogo, la parte che voleva un bambino prese maggiore consapevolezza della propria impotenza, e a un certo1 punto si rese conto all’improvviso che non stava affatto dicendo quel che avrebbe voluto dire. Passò dunque all’attacco, sottolineando con eloquenza il narcisismo della parte che non voleva

avere un figlio, mettendone in rilievo le paure assurde e capziose, e accusandola di chiusura nei confronti di qualsiasi nuova esperienza che non fosse in grado di controllare al cento per cento. A questo punto aveva già fatto un bel passo avanti. Giunte alla conclusione del dialogo le due parti discutevano ormai da pari a, pari; non erano ancora a un vero scioglimento del dilemma, ma mentre la parte debole si era rafforzata prendendo coscienza della propria importanza, l'altra si era addolcita, mostrando, un calore del tutto nuovo. Da allora, grazie al maggiore rispetto reciproco delle due parti, Caroline cominciò ad avvertire una nuova e strana, libertà riguardo al suo rapporto con i neonati. Al supermercato, vedendo una madre lottare con un bambino piccolo, adesso ringraziava il cielo di non trovarsi nella stessa situazione; ma questo sollievo non significava che non potesse eventualmente averne uno anche lei. D'altro canto, quando andava a trovare suo fratello, riusciva finalmente a giocare gioiosamente con la nipotina; ma nel far questo si rendeva conto che ciò non significava che dovesse necessariamente avere un bambino.

Sebbene la ritrovata armonia interiore l'avesse liberata in gran parte dalla tensione cui era stata sottoposta, Caroline non era ancora pronta a prendere una decisione. Il suo atteggiamento perfezionista l'aveva intralciata anche sul lavoro, dove non riusciva a portare avanti un progetto di ricerca tanto importante quanto di difficile realizzazione. Dopo essere riuscita a superare il punto morto in quel dialogo sui bambini, la stessa cosa le avvenne sul lavoro; nel momento in cui scrivo, la ricerca è praticamente conclusa. Il cambiamento può essere contagioso; quando si impara qualcosa di nuovo in un certo ambito mentale, i benefici effetti dell'apprendimento generalmente si diffondono anche in altre aree.

Il contatto

Nel creare un dialogo tra le diverse parti, il primo obiettivo consiste nel migliorare la qualità del contatto. Le diverse parti, alienate , come sono, inizialmente non riescono a dialogare in maniera diretta. Ciascuna di esse conosce il copione a menadito, e nel timore di cambiarlo continua a recitare la parte che le è familiare. Solo quando le varie parti riescono veramente a incontrarsi ciascuna riesce a diventare in qualche misura ciò di cui l'altra ha bisogno.

Ciascuna delle parti alienate cerca in tutti i modi di evitare il contatto

con le altre perché ha paura di essere danneggiata da queste ultime. E ne ha ben donde. Se detesto fare a pugni, e parlo con la parte di me che

vorrebbe arruolarsi in una banda di quartiere, è ovvio che mi senta in pericolo; se sono profondamente credente, tenderò a evitare la mia parte atea; se ho forti tabù sessuali, sarò spaventato dalla mia parte sessualmente spregiudicata. Il terapeuta, nel combattere queste situazioni di impasse, dovrà essere in grado di individuare vari tipi di impedimento al dialogo, tra cui le divagazioni, l'ostruzionismo, l'eccessiva accondiscendenza, il fraintendimento, la scarsità di reazioni e altre difficoltà di contatto. Una volta realizzato il nuovo contatto, posso capire che l'aggressività mi eccita, senza che questo mi obblighi a diventar membro di una banda; posso scoprire una religiosità meno rigida, senza bisogno di diventare ateo; oppure posso concedermi una maggiore libertà , sessuale, senza per questo abbandonarmi alla dissolutezza. Ciascuna delle parti dialoganti accetta il rischio di assumersi certi aspetti dell'altra. Anche se all'inizio esse sembrano incompatibili, in realtà l'incompatibilità è minore di quanto si supponeva. D'altra parte, è una scommessa che in quanto tale si può vincere o perdere. .

Questa tendenza a difendere strenuamente la purezza delle proprie convinzioni dall'influsso corruttore delle forze opponenti è evidente non solo a livello intrapersonale, ma anche a livello sociale e perfino di politica internazionale. La Cina e gli Stati Uniti, per esempio, si sono tenuti a distanza per decenni, comunicando solo per il minimo indispensabile e sempre temendo l'influenza dell'altro. Negli ultimi anni la comunicazione è molto migliorata, anche se è tuttora rigidamente controllata. Ne è derivato un aumento della reciproca influenza, tra i cui effetti potremmo citare la crescente diffusione dell'agopuntura negli Stati Uniti e la concessione di spazi all'iniziativa privata in Cina. Sebbene i contatti tra i due paesi siano aumentati, il che indica una maggiore disponibilità a modificare il proprio modo di vivere, agli occhi dei più sospettosi ciò costituisce ancora un rischio gravissimo; ne troviamo un esempio in Surfacing di Margaret Atwood. La protagonista del romanzo, di nazionalità canadese, a un certo punto così descrive i cacciatori americani che vanno in Canada:

"Ecco cosa hanno in serbo per noi, in cosa ci stiamo trasformando. Si diffondono come un virus, entrano nel cervello, prendono possesso delle cellule e le cellule cambiano dall'interno e quelle che sono state infettate non se ne rendono conto. Sono come le creature dei film di fantascienza trasmessi dopo mezzanotte,

. creature provenienti dallo spazio profondo, ultracorpi che ti penetrano dentro impadronendosi del tuo cervello, esseri dagli occhi-bianchi dietro gli occhiali scuri. Se assomigli a loro e parli come loro e pensi come loro, sei anche tu uno di loro...”.

Più vicino a noi, possiamo vedere queste paure rappresentate nel modo in cui molti genitori controllano attentamente le amicizie dei figli. Se i genitori si preoccupano dei possibili effetti negativi (droga, malattie, .valori antisociali) di certi contatti, è facile che assumano un atteggiamento di esagerata cautela. D'altra parte l'esistenza di un giovane viene allargata e arricchita precisamente dal contatto con abitudini e modi di vita diversi dal proprio. E quindi necessario saper discriminare senza pregiudizi tra i pericoli reali, come quello della droga, e quelli assolutamente trascurabili e magari legati a un certo snobismo, come il fatto che gli amici dei figli mangino salame, e non paté come si usa in famiglia.

Per quanto riguarda le nostre parti interne, il senso di pericolo si fa particolarmente acuto quando le posizioni si polarizzano. L'amore e l'odio sembrano sentimenti antitetici e inconciliabili se vengono estremizzati, ossia se da una parte si pensa a una devozione totale ed eterna, e dall'altra all'omicidio. Ridurre il carico di emozioni come l'odio e l'amore aiuta a renderle ambedue accettabili. Un sorriso non vincola per tutta la vita, e una smorfia non conduce all'assassinio. Eppure molti interpretano come odio o amore sentimenti molto più sfumati. Il dialogo potrà loro servire a effettuare le necessarie discriminazioni.

Cogliere le occasioni

La persona di larghe vedute accetta la presenza di caratteristiche negative tanto in se stessa quanto negli altri. Questo atteggiamento è più facile da assumere quando non ci sono grossi pericoli. L'immaginazione ci permette di identificarci senza rischio con caratteristiche che nella vita quotidiana ci sarebbero proibite. Uno può benissimo immaginarsi egoista, volgare, autoritario o persino omicida senza dover tradurre in pratica queste fantasie. Se esse vengono tenute ben distinte dalla 'realtà', la posta in gioco è molto minore. Ad esempio, la fantasia di andare da solo a meta dopo una fuga di cinquanta iarde in una partita di football americano non comporta grossi rischi, quando è assai improbabile che io giochi una vera partita contro avversari senza scrupoli e fin troppo desiderosi di dimostrarmi quanto mi sbagli. D'altra parte, anche se non gioco a football, questa fantasia può servirmi a dare più spazio al mio aspetto coraggioso, agile e atletico. Per attingere senza rischio alle risorse di una caratteristica trascurata, è utile creare una realtà intermedia in cui le varie parti della persona

possano impegnarsi in un dialogo. Questa tecnica per far pratica del proibito ci prepara ad affrontare la ben più dura arena del mondo

esterno. È come esercitarsi al pianoforte prima di dare un concerto. Anche il romanzo ci offre uno scenario privo di rischi per sperimentare a distanza nuove situazioni e nuovi sentimenti. Direi che il romanziere, si trova forse in una posizione più rischiosa di quella del lettore, poiché l'atto stesso della creazione lo spinge a immedesimarsi nei personaggi e nella situazione più di quanto non avvenga in una lettura superficiale. Per il lettore che prenda sul serio la propria vita interiore, tuttavia, la distinzione tra esperienza reale e fittizia — e quindi tra minaccia reale e fittizia — tende a scomparire. Totalmente assorbito nella lettura, l'individuo vive le sensazioni ingigantite ad arte dell'esperienza fittizia come se fossero reali.

In psicoterapia esiste un'analoga possibilità di scelta. Il paziente o il terapeuta debbono valutare a quale livello possa giungere il coinvolgimento ? personale. Immaginiamo, ad esempio, che uno si identifichi profondamente con una sua caratteristica pericolosa, come quella rappresentata dal signor Hyde nel notissimo romanzo di Robert Louis Stevenson Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde. Ben presto uno
non dubita più che dentro di lui sia in agguato lo spettro del signor Hyde. Per la maggior parte delle persone, che hanno rigorosamente isolato le proprie caratteristiche indesiderabili da quelle accettabili, il ritorno del proibito può rivelarsi troppo pauroso per essere tollerato. Il dottor Jekyll ha dunque la meglio. Ma assistendo all'affiorare delle proprie caratteristiche nascoste, la disponibilità a sperimentare questa parte mediante l'identificazione può aiutare la persona ad accostarsi il più possibile al proibito. Nella sicura intimità del rapporto con il terapeuta, un'altra paura potrà essere cancellata dall'inventario della mente.

Priorità violate

Certe caratteristiche possono venire isolate per motivi diversi dalla paura. Talvolta la caratteristica in questione interferisce con un'altra a cui la ; persona attribuisce maggiore importanza. Una mia paziente, Dolores, si lamentava perché dopo un anno di matrimonio quella "magia" che aveva caratterizzato il suo rapporto col marito era del tutto scomparsa. Il marito, infatti, aveva portato in casa senza preavviso il figlio undicenne nato da un precedente matrimonio. Allo stesso tempo, non era veramente disposto a imporre al figlio quella disciplina

sulla cui necessità lui stesso si era dichiarato d’accordo. Dolores, che ormai non ne poteva più, non riusciva nemmeno ad avere un rapporto civile col ragazzo. Il suo rapporto col marito rischiava il collasso totale.

Si sentiva oppressa e ipocrita. Allo stesso tempo, si sentiva agitata e sconfitta, piena di energie e insieme disperata. La rigidità dèlia postura rifletteva quella dell'atteggiamento.
In una serie di dialoghi miranti a stimolare contatti più fruttuosi con il marito e il figliastro, Dolores riuscì soltanto a ripetere le proprie lamentele, e a ottenere risposte assolutamente banali. Questo è il modo migliore per rendere sterile qualsiasi dialogo. Allora le chiesi di parlarmi della sua vita di quando aveva undici anni. Mi raccontò dell'emozione di andare a cavallo, e rammentò che in casa non l'avevano mai oppressa con le faccende e cose del genere. Quando si fu calata nei panni di quella sua parte undicenne, le chiesi di trasformarsi in quella bambina e rivolgersi a se stessa ventottenne. La parte undicenne di Dolores si limitò a pronunciare una parola: "Rilassati". Quella semplice parola la fece riscuotere dal suo atteggiamento bisbetico. Ad un tratto il corpo le si rilassò completamente, e lei rise fino alle lacrime come se fosse stata liberata da una gabbia. Per la prima volta nel corso della seduta, si potevano scorgere in lei le qualità che in passato avevano potuto contribuire alla "magia" del suo rapporto col marito. La politica interna di Dolores aveva chiuso la porta a quella voce, poiché essa avrebbe potuto porre prematuramente fine al suo atteggiamento di ostilità verso il figliastro, responsabile della distruzione dell'idilliaca intimità del suo matrimonio, e verso il marito, che non le aveva dato sufficiente sostegno nella sua nuova responsabilità di madre adottiva.
L'identità delle parti alienate è spesso confusa. Dolores si comportava come se non avesse mai avuto undici anni, e come se non avesse saputo nulla di cosa significava avere undici anni. Dentro di sé lo sapeva benissimo, ma l'aveva cancellato. Questo succede spesso. La caratteristica nascosta non alza mai la mano per segnalare la propria presenza. Se per esempio la persona tende ad assumere una posizione di dipendenza ma è decisa a non farlo, l'unica manifestazione della sua dipendenza può essere uno sguardo stranamente implorante, o il capo inclinato in maniera allusivamente bramosa. Allo stesso modo, l'unico segno di rabbia può essere un certo suo modo di mangiarsi le parole, come se ogni volta tagliasse di netto la punta dì un sigaro.
Un altro esempio di persona che nascondeva una parte importante di se stessa era un giovanotto con l'idea fissa di fare i soldi, ambizione

considerata volgare nell’ambiente nel quale aveva trascorso gli ultimi dieci anni. Non riuscendo ad ammettere la propria voglia di far soldi, ingannava tanto se stesso quanto la moglie raccontandole che avevano bisogno di raggiungere la tranquillità economica, e che era questo il motivo per cui dedicava tanto tempo al lavoro, sottraendolo alla

famiglia. Il dissidio che ne risultava si stava facendo sempre più profondo, perché per la moglie i soldi non rappresentavano un obiettivo altrettanto importante.
Durante un dialogo tra la parte che voleva far soldi e quella che resisteva, la prima parte cominciò a palesare un motivo che non era quello della tranquillità economica. Far soldi si rivelò qualcosa di eccitante in sé. Il mio paziente cercava in questo modo di superare il padre, il cui successo rappresentava per lui una sfida. La tranquillità era l'ultima delle sue preoccupazioni. Per lui, far soldi era emozionante come per un altro lo sarebbe stato giocare a football. Quando impersonò quella sua parte che voleva far soldi, riuscì a dire ciò che per quella parte era vero, senza indietreggiare di fronte a eventuali contraddizioni rispetto ai motivi che abitualmente adduceva. Una volta che fu riuscito a esprimere la propria eccitazione nel far soldi, sia lui sia la moglie risero di fronte all'assurda censura che egli si era imposto, e finalmente riuscirono a parlare di ciò che ambedue; desideravano senza nascondersi dietro ; lo schermo della povertà.
Gli scrittori-sono particolarmente attenti alle indicazioni di conflitto interno. L'immaginazione permette loro di creare delle estrapolazioni dagli indizi che scorgono intorno a sé, e di innalzarle a livello di realtà. John Updike, tanto per fare un esempio, racconta nel Centauro l'esperien-
za di un insegnante che in classe viene colpito al polpaccio da una freccia.
Questo gli fa venire in mente la mitica figura del centauro, combinazione
di uomo e cavallo, che colpito da una freccia avvelenata soffre in maniera
così indicibile da implorare il dono della mortalità. Il lettore viene così trasportato in quella particolare aula scolastica, in cui gli elementi con i quali normalmente si identificherebbe vengono dilatati fino a diventare irriconoscibili. E in quell'aula sia Updike sia il lettore arrivano a capire cosa si provi a essere colpiti da una freccia al polpaccio, e a condividere con un mitico passato quel calice da cui anche noi siamo costretti a bere.
Questa capacità di trascendere il consueto, di arricchirlo, di intensificarlo

e rielaborarlo, lo pone in una luce particolare e ci permette di liberarlo dai vincoli della familiarità.
L’ ampliamento dei limiti della normalità che incontriamo in Updike è una caratteristica comune a tutti i romanzieri, i quali sfruttano ogni opportunità per esercitare la propria diversità interiore. In questo caso, la proiezione delle caratteristiche personali'su un cast di: personaggi non è evidente come nel caso del paziente che dialoga con se stesso nel contesto della terapia. C’è anche da chiedersi quanto di sé il romanziere proietti nei personaggi, e quanto invece di ciò che ha osservato nel mondo che lo circonda. Forse la proporzione varia da romanziere a romanziere. Per chi sia intenzionato a farlo, tuttavia, le possibilità di

prendere le proprie qualità naturali e dar loro una personalità a tutto tondo sono numerosissime.
Goethe, per esempio, riesce a creare un racconto di straordinaria espressività mettendo in scena i propri lati faustiano e mefistofelico, e donando un'identità vivente a qualità altrimenti astratte. Modellando Faust sull'ideale dello studioso esemplare e Mefistofele su quello dell'astuzia diabolica, riesce a dare ad ambedue le qualità una vivacità e una ricchezza inaccessibili alla semplice introspezione. Ciascuno dei due
personaggi svolge il proprio ruolo con estrema coerenza, fino a un epilogo che non ha niente a che vedere con le vicende reali della vita di Goethe. Il personaggio immaginario di Faust, difatti, che ha rinunciato a ogni piacere mondano, è facile preda di Mefistofele, che non ha alcun bisogno di imparare da Faust o di armonizzare i propri interessi con quelli di quest'ultimo.
In terapia, è molto più facile superare in maniera gratificante la paura che una parte ne danneggi o ne influenzi negativamente un'altra di quanto non avvenga nella tragedia goethiana. Dopo tutto le diverse parti, appartenendo alla stessa persona, sono inestricabilmente legate l'una all'altra. Sebbene all'inizio possano non rendersene conto, hanno inevitabilmente un interesse comune. Il diavolo che è in me non può fare a meno di seguirmi ovunque io vada, e di conseguenza è nel suo stesso interesse che io stia bene. Ciò non vale per Mefistofele, il quale non deve condividere il destino di Faust. Il messaggio è chiaro: le nostre parti debbono collaborare, e non cercare di procedere ciascuna per conto proprio.
ha sedia vuota
Oltre che con i propri personaggi interni, ciascuno di noi ha bisogno di comunicare anche con molti personaggi esterni. Spesso questi personaggi chiave non sono più a nostra disposizione. Tra questi ultimi ci sono coloro che sono morti o si sono trasferiti, le persone che non ci interessano più, gli amici di un tempo, le persone incontrate di sfuggita e magari l'estraneo che ci ha dato uno spintone in mezzo alla folla. Anche se è impossibile ristabilire un rapporto, queste persone possono rappresentare l'obiettivo di 'comunicazioni mancate. Ad esempio, potrei aver l'impressione che avrei dovuto restituire lo spintone allo sconosciuto, e potrei aver bisogno di 'dire qualcosa' a quella persona.

Nel caso di persone tuttora disponibili, qualche volta il dialogo diretto sarebbe praticamente impossibile; per esempio, uno potrebbe non sentirsela di affrontare la madre ottantacinquenne che non l’ha aiutato

quando lui ne aveva bisogno, oppure un collega, un amico o un superiore dal carattere particolarmente suscettibile.
Quando ci troviamo di fronte a simili casi di comunicazione interrotta, è possibile immaginare che la persona in questione sia presente e a nostra disposizione facendola sedere sulla ‘sedia vuota’. Il paziente si rivolge alla sedia come se l’altra persona vi fosse veramente seduta. Questa tecnica è spesso molto efficace, e riesce ad ampliare in maniera considerevole il campo delle persone con cui il paziente può comunicare direttamente nel contesto della seduta.
Anche il romanziere ricorre in continuazione a questa possibilità, creando dei personaggi con l’immaginazione ed accentuando la tensione via via che i personaggi si evolvono. Tuttavia, mentre il personaggio immaginato dal romanziere può non avere alcun rapporto evidente col mondo reale, in terapia la persona seduta sulla sedia vuota viene chiaramente identificata come qualcuno con cui il paziente ha un’esperienza incompiuta da risolvere.
Questa presenza immaginaria venne utilizzata in una seduta con Janine. Janine odiava gli uomini. Ne aveva tutte le ragioni, visto che da bambina era stata abbandonata dal padre, da adolescente era stata violentatale in seguito si era sposata con un uomo che si era rivelato un totale farabutto. Dopo la separazione aveva innalzato un muro tra sé e gli uomini, dato che non riusciva a trovare un giusto mezzo tra amarli troppo ed espellerli completamente dalla propria esistenza. Con me tuttavia non incontra va, nessun problema; mi vedeva più come un’eccezione che come un individuo appartenente al sesso maschile. Se avesse scoperto che anch’io ero uno di ‘loro’, avrebbe avuto la possibilità di affrontare direttamente uno di quei maschi che tanto odiava. Ma siccome io non ero uno di ‘loro’, fu la sedia vuota a darle l’opportunità di misurarsi con gli uomini in generale. Le chiesi, di immaginarsi che su quella sedia fosse seduta l’intera collettività dei maschi. Per prima cosa spinse risolutamente, indietro la propria sedia, per ristabilire le debite distanze; quindi si rivolse al maschio collettivo più o meno con le parole che aveva usato con me: “Penso che per lo più siate dei farabutti, collettivamente. Collettivamente, trattate le donne come pezze da piedi”.
Come inizio non c’era male, ma le parole erano sempre le stesse. Ci voleva più sostanza. Il vantaggio della sedia vuota è che nessuno può

prendersela a male e andarsene. L’esercizio della sedia vuota permise a Janine di manifestare quella forza e quella rabbia che altrimenti sarebbero rimaste soffocate. La drammatizzazione del conflitto ci aiuta a giungere al nocciolo dell’esperienza ini esame.; ,
In quell’occasione, cercando di aggiungere sostanza e impre-

vedibilità alla conversazione, chiesi a Janine di cambiare sedia e impersonare il maschio collettivo. Janine ne fu turbata e protestò che la stavo spingendo oltre i suoi limiti. Probabilmente aveva la sensazione di essere stata invitata a passare al campo nemico; per parte mia, volevo semplicemente che la conversazione acquistasse maggiore concretezza. Nonostante le sue riserve, alla fine Janine cambiò sedia. E come maschio collettivo disse: “Noi ti facciamo solo quel che tu ci permetti di farti”. Era un punto mai toccato in precedenza. La conversazione si stava dunque facendo più vivace. Janine tornò sulla sua sedia e ribattè: “Noi non abbiamo i vostri privilegi”. A questo punto sarebbe stata del parere di smettere, ma quell’idea — che gli uomini godessero di un indebito vantaggio che una donna poteva non essere in grado di colmare — necessitava di elaborazione. Le dissi che probabilmente aveva anche altre cose da dire. Cosi aggiunse: “Fin dalla nascita avete un potere che noi non abbiamo, e per conquistarcelo ci vuole molto tempo. Ma voi vi guardate bene dal cederne più di tanto”. A questo punto aveva messo sul tappeto non solo il vantaggio culturale degli uomini, ma anche il loro avido attaccamento al potere. In più, si accertava che essi si sentissero responsabili di quella loro avidità.
È evidente che in quell’occasione guidai Janine in un dialogo molto più specifico di quello che lei avrebbe potuto condurre se lasciata a se stessa. Come un qualsiasi scrittore o redattore editoriale, avevo deciso che a quel dialogo mancava qualcosa, e che quel qualcosa doveva mettercelo Janine. Quando cominciò a farlo, il suo contributo servì ad arricchire la dichiarazione introduttiva -—ossia che gli uomini presi collettivamente fossero dei farabutti — e la stimolò ad acquisire un senso di sé più incisivo.
Chiesi allora a Janine di mettersi sulla sedia del maschio collettivo. Pareva che non avesse più nulla da dire, e io le chiesi: “Che pensi, come
maschio collettivo, delle parole di Janine?”. “Non possiamo farci nulla”, rispose lei. “Se siamo nati così, non possiamo farci nulla”. Come reazione era un po’ fiacca, ma in quella fase non era necessario che il cattivo avesse la battuta pronta. Queste parole erano già sufficienti ad accentuare in lui quell’arroganza e quell’atteggiamento sprezzante che corrispondevano all’immagine che Janine aveva del maschio collettivo.

Janine tornò alla propria sedia, e con una certa amarezza disse: “E perché dovreste farci qualcosa?”. Cambiò sedia e rispose: “L’hai detto. Che ti avremo mai fatto di male?”. Se l’incontro si fosse svolto nel mondo reale, probabilmente avrebbe accettato quel disconoscimento di responsabilità da parte degli uomini, che respingendo con noncuranza le sue accuse la lasciavano con la sensazione di non avere il minimo

appiglio. Ma interiormente sarebbe andata su tutte le furie. In una situazione libera come quella del mio studio, dove era lei stessa l'autrice
della propria storia, si sentì sufficientemente audace da dire: "Praticamente tutto quello che mi si poteva fare". Anche qui, era necessario rivedere il testo dandogli maggiore specificità, perciò le dissi: "Fai degli esempi". "Mio padre, il tizio che mi ha violentata quando avevo sedici anni, e quel farabutto di mio marito, che mi malmenava in continuazione... Non penso che di questo se la sentano di parlare", aggiunse poi, felice di avere costretto in angolo gli uomini con le loro tattiche evasive.

Per Janine quel dialogo era già un progresso significativo. Tuttavia le suggerii di chieder loro se veramente non avevano voglia di parlarne, e poi cambiare sedia e vedere cos'avessero da dire. "Ci dispiace veramente", risposero gli uomini. "Ma non siamo stati noi a farti quelle cose". Janine tornò al suo posto e tenne duro, dicendo: "Ma certo che siete stati voi". Vedendo la determinazione con cui sollevava il mento, le chiesi se avvertisse anche lei quella sensazione al viso. Questo era importante, perché le sensazioni avrebbero dato un senso di realtà alle sue parole. La avvertiva. Le suggerii di fare in modo che quelle sensazioni divenissero parte di ciò che avrebbe detto. Janine si concentrò sulle sensazioni che le provenivano dal mento, e ne scaturirono queste parole: "Mi piacerebbe prendervi a pugni. Ma sono stanca di arrabbiarmi".

A questo punto Janine distolse lo sguardo dal maschio collettivo e lo rivolse a me. Le dissi di tornare a guardarlo. Quando lo affrontò direttamente, diventò chiaro cosa avesse evitato fino a quel momento. Si mise a piangere disperatamente, dicendo: "Ecco, me lo immaginavo. Non voglio piangere". Le spiegai che faceva parte della cosa, e che poteva andare avanti lo stesso. Ma si era fermata. Aveva bisogno di un po' di sostegno, e le chiesi: "Forse che anche piangendo non puoi dirgli quanto sei arrabbiata? Parlagli, anche se piangi, anche se sei arrabbiata".

Era giunto il momento cruciale. Proprio mentre si rendeva conto della possibilità di esprimersi profondamente, si trovava ad affrontare la temuta contraddizione tra la propria immagine di donna forte e il pianto, indice di debolezza. Doveva capire che le era possibile piangere

e allo stesso tempo conservare la propria forza e la propria dignità. Quella forza, anzi, sarebbe divenuta una forza ‘umida’, e non quella forza asciutta e meccanica che Janine attribuiva agli uomini. “Nessuno di voi riuscirà più a trattarmi così”, disse allora. “Ne sono sicura. Ormai so come non essere la vostra vittima. E ho lo stesso potere che avete voi”. Non c’era dubbio che dicesse sul serio, e che non parlasse

più da una posizione di inferiorità. A questo punto nemmeno a lei le lacrime parevano segno di debolezza. Ma dopo aver pronunciato quelle parole di condanna, si sentiva triste. Anche se non voleva restare alienata, aveva timore di rinunciare alla propria rabbia, perché ciò avrebbe significato essere di nuovo vulnerabile. Quando si rese conto che in realtà non si sentiva affatto vulnerabile, divenne capace di ridere e scherzare, sicura di sé. Il maschio collettivo era scomparso.

7

Sotto i riflettori

[Lo scrittore] deve illuminare con le sue espressioni mondi che in precedenza possono non essere mai stati illuminati.

— Ana'is Nin

A teatro, il riflettore serve a mettere in evidenza l'attore, permettendo al pubblico di vederlo chiaramente ed eliminando ogni esperienza visiva che possa costituire una distrazione. Anche la mente possiede una funzione analoga, che semplifica e dirige l'attenzione umana. Questa illuminazione selettiva può essere realizzata con vari semplici espedienti. Un'introduzione brillante, per esempio, metterà in luce l'oratore; un soprannome metterà in luce una caratteristica personale; un titolo metterà in luce la professione; un vestito nero metterà in luce un incarnato eburneo.

I mezzi con cui si può ottenere questo risultato sono i seguenti: (i) l'enfasi verbale, (2) il riconoscimento, (3) lo stile, (4) il contesto, (5) le conseguenze.

L,'enfasi verbale

Una giovane donna pranza insieme a un uomo un po' più anziano di lei, e con maggiore esperienza professionale. Questi le dice che intende offrirle il pranzo, perché ha più soldi di lei. Lei ribatte che se vuole può farlo, "ma non perché io sia povera". Con questa scelta di parole, mette in risalto la propria indipendenza nonostante sia povera. Sebbene un simile

spirito ; d'indipendenza sia ammirevole, fatto sta che non è affatto povera: infatti guadagna 35.000 dollari l'anno. Forse non ha fatto cenno al proprio benessere perché non vuole sembrare immodesta. Purtroppo, l'ha fatto anche perché considerarsi povera è una costante del suo atteggiamento. In terapia, riesce a rendersene conto e capisce

che deve smetterla di recitare la parte della poveraccia: è giunta l'ora di prendere il suo posto nel mondo degli adulti.
Questa forza rivelatrice delle parole è particolarmente evidente nel romanzo, in cui le parole vengono usate per mettere in rilievo ciò che nella vita reale potrebbe essere soltanto un'immagine del passato. Si prenda ad esempio il racconto del protagonista nel Lago delle strolaghe di
E. L. Doctorow. Joe, che da ragazzo è stato costretto dalla miseria a vivere di espedienti, racconta del momento culminante della sua carriera di delinquente, quando scassina la cassetta delle elemosine e tira un calcio nel basso ventre al prete grasso che lo ha colto sul fatto. Il sacerdote crolla a terra boccheggiando spasmodicamente. Ecco come Joe narra la parte finale dell'episodio:
"Miro diritto e non è un prete che ora va giù con gli occhi strabuzzati, faccia rossa apoplettica conosco quella sensazione padre ma tu non sei mio padre è a quattro zampe sul pavimento di pietra e boccheggia. Vuoi i soldi urlo prenditi i tuoi maledetti soldi e indietreggiando li lancio in cielo corro sotto le monetine che piovono giù dal cielo sul pavimento di pietra tintinnando come un caos scatenato sul buon padre severo. Corro in mezzo ai soldi che cadono giù come raffiche oblique di pioggia dalle cupe volte del cielo".
Qui c'è indubbiamente un riflettore puntato su un evento al tempo stesso contraddittorio e stupefacente. L'episodio è la base sulla quale viene diretta l'attenzione del lettore, e nelle mani di Doctorow acquista un risalto tutto particolare. Se invece di scrivere queste parole Doctorow avesse semplicemente scritto che Joe ruba del denaro in chiesa e poi scappando lo perde, il colore sarebbe in gran parte scomparso dalla scena, riducendo l'impatto dei personaggi di Joe e del prete.
Questa cancellazione, inaccettabile nel caso del romanziere esperto, è comunissima tra coloro che entrano in terapia. La vergogna e una vita piena di complicazioni fanno sì che sull'esperienza si stenda una specie di velo opaco. Ricordo Annabel, una mia paziente in un gruppo terapeutico che viveva esperienze non meno stravaganti di quelle di Joe, ma detestava trovarsi sotto i riflettori. Le sue parole normalmente erano quelle improntate a noncuranza di chi non dà alcun peso alle proprie esperienze. Quando alla fine ci raccontò che da bambina per

sbaglio aveva “mozzato” un dito di netto a suo fratello, quelle stesse parole divennero incandescenti. La parola “mozzato” la fece rabbrividire, e ridestò di colpo la nostra attenzione. Ci raccontò della terribile vergogna che aveva provato quando sua madre si era “precipitata”

all’ospedale col ragazzo, lasciandola a casa “sola come un cane” a “tremare come una foglia” per quel che aveva fatto. Queste parole puntarono i riflettori sulla sua esperienza, permettendole di proseguire il racconto e di schiuderci le porte della sua infanzia, un’infanzia dalle tinte gotiche in cui — per dirne una — compariva una strana madre sempre travestita da uomo.

Se la vergogna e le complicazioni della vita occultano l’esperienza della maggior parte delle persone, romanzieri e terapeuti debbono scoprire le parole capaci di far loro scorgere chiaramente gli eventi più importanti. Tutti abbiamo fatto del male a qualcuno, e ne temiamo le conseguenze; tutti conosciamo gente strana; tutti siamo stati lasciati soli e ci siamo sentiti abbandonati. Normalmente questa esperienza resta inconsapevole, identificata solo da vaghi simboli; ma Annabel colse l’occasione che le era stata offerta, e pronunciò le parole capaci di illuminarla. Tutti sappiamo che potremmo fare lo stesso, a seconda della nostra situazione particolare.

Il riconoscimento

Il destino della maggior parte delle persone sembra essere un’esisten-
za sotterranea, scarsamente illuminata. E questo nonostante ciascuno di noi sia sospinto dalPimpellente bisogno di riconoscimento. Vediamo esempi di questo bisogno fin dai primi anni di vita nei comportamenti miranti a richiamare l’attenzione degli adulti, e in quell’esercizio chiamato ‘mostra e racconta’ abitualmente praticato in America nelle scuole materne e nelle prime classi delle elementari. Nel giorno dedicato al ‘mostra e racconta’, i bambini a turno si mettono di fronte ai compagni e all’insegnante, e vengono apprezzati per quel che sono, senza giudizi di valore. Nel corso dell’esercizio, si garantisce che nessuno abbia bisogno di lottare per quell’attenzione che fuori della classe viene ricercata : così di frequente, e ottenuta così di rado. Una vacanza, un dono ricevuto, una scoperta fatta, una festa a cui il bambino ha partecipato: tutto viene riconosciuto e accettato. E meno probabile, invece, che il bambino presenti al gruppo esperienze negative come una sgridata, un desiderio proibito o una delusione.

Espedienti abbastanza artificiosi come il ‘mostra e racconta’ sarebbero del tutto superflui se ciascuno riuscisse a richiamare su di sé l’attenzione degli altri così che le sue esperienze venissero riconosciute

e accettate. Evidentemente, tuttavia, molti non riescono a portarsi sul proscenio e rinunciano a farsi riconoscere nel loro valore di persone. Ciò nonostante, nella nostra vita quotidiana siamo impegnati in un

continuo ‘mostra e racconta’. Telefonate, conversazioni a pranzo, lettere, feste sono occasione di innumerevoli resoconti di esperienze personali. Questo scambio è uno dei più forti collanti della vita comunitaria, in quanto abbassa le barriere interpersonali avvicinando reciprocamente gli individui. Proprio come avere due occhi dà profondità alla visione, essere riconosciuti dagli altri conferisce una nuova dimensione all’esistenza individuale. ■

La ricerca del riconoscimento altrui è evidente nei gruppi, che si tratti di associazioni professionali, aziende, circoli o famiglie. L’individuo ottiene riconoscimento proponendo idee nuove, diventando portavoce di altri, facendosi eleggere o scegliere per una carica importante, o svolgendo il proprio compito con efficienza. Ottenere credito grazie a questi attributi è una delle forme più desiderate di riconoscimento.

Quanto il riconoscimento sia importante può esser dimostrato da un semplice esperimento con gli applausi. Quando chiedo ai membri di un gruppo di alzarsi in piedi uno alla volta di fronte agli altri, dire il proprio nome e ascoltare gli altri che li applaudono per un minuto intero, le reazioni sono sempre degne di nota. La cosa più sorprendente, per quanto riguarda la persona applaudita, è che il peso di tutta quell’approvazione che le si rovescia addosso risulta di solito quasi insopportabile. Stranamente, anche coloro che applaudono vengono trascinati dall’entusiasmo. L’applauso, per quanto artificioso, risulta coinvolgente per l’uno e per gli altri, perché dà esca a un bisogno fondamentale, quello di riconoscere ed essere riconosciuti.

E proprio per gratificare questo bisogno di riconoscimento che si celebrano battesimi, matrimoni, lauree, anniversari, promozioni, pensionamenti e funerali. Queste celebrazioni sono le pietre miliari che segnano il cammino dell’individuo attraverso gli anni. Vi sono però anche innumerevoli altre occasioni: la bottiglia di champagne per l’amico che trasloca, il brindisi a cena, la lettera di ringraziamento per un regalo, la visita non programmata a un amico, la poesia scritta in onore di qualcuno. Ma se queste occasioni più o meno ufficiali fossero le fonti primarie di riconoscimento, esse ci lascerebbero alle prese con lunghi periodi di siccità. Fortunatamente anche nella vita di tutti i giorni esistono occasioni di riconoscimento: nel modo in cui ci percepiamo reciprocamente, nelle opinioni che ciascuno ha dell’altro, nei sentimenti espressi durante la conversazione e nei momenti in cui

riusciamo a collaborare. Nel suo libro Working, Studs Terkel analizza il modo in cui persone appartenenti a vari ceti sociali riconoscono la propria importanza mediante la consapevolezza e l’apprezzamento del proprio mòdo di vivere e di lavorare. Ecco l’acuto commento di una di queste persone, un operaio edile:

Sotto i riflettori 147

“C’è una certa componente di orgoglio... non ha importanza che tu abbia fatto poco o molto. Percorri una strada in macchina, e dici: ‘Su questa strada ci ho lavorato anch’io’. Se c’è un ponte, dici: ‘A questo ponte ci ho lavorato anch’io’. Oppure passi accanto a un edificio, e dici: ‘A questo edificio ci ho lavorato anch’io’. Forse a tanti non dirà nulla, ma uno prova un certo orgoglio a sapere che ha fatto la sua parte.

“Quell’edificio che abbiamo tirato su, un ospedale. Beh, quel granito era importato dal Canada. Costava un occhio della testa. Ecco, sono stato io a metterlo in opera. E nel metterlo in opera, non ci ho fatto neanche un graffio. Fa bene all’anima sapere di aver fatto un lavoro come si deve. E quando passo accanto a quell’edificio con qualcuno, posso dire: ‘Vedi? L’ho fatto io’”.

Per chi fa un lavoro simile, è difficile ottenere riconoscimenti. Quest’operaio si rende conto del contributo che ha dato, ma non sempre gli altri sanno riconoscerlo. Sebbene sia orgoglioso del lavoro svolto, per provare quel calore dentro di sé ha bisogno di comunicare con gli altri e metterli al corrente di ciò che ha fatto. Se i risultati ottenuti vengono dati per scontati, essi sbiadiscono fino a una pallida normalità. Sotto la guida di Terkel, tuttavia, quell’impresa in sedicesimo riceve per un momento tutta l’attenzione che si merita. Nel corso di qualsiasi progetto lavorativo si attraversano molti momenti difficili, che spesso mettono in ombra il piacere e la soddisfazione personale; questa volta, tuttavia, sono evidenti il senso di autorealizzazione e di apprezzamento per il lavoro svolto.

Anche gli aspetti negativi hanno bisogno di riconoscimento. Ecco un’altra delle persone intervistate da Terkel, un ex poliziotto che adesso fa il pompiere, il quale dà voce alle tremende realtà del proprio mondo, e contemporaneamente esprime apprezzamento per le persone che lo circondano. Questi dice:

“[...] Ho cominciato a vedere i problemi della gente. Dieci persone in un appartamento, e non hanno di meglio daffare che starsene seduti sul portone a bere birra. Penso di aver preso questo modo di vedere le cose da mio padre.

“Mio padre è un grand’uomo. Ora capisco cosa deve avere passato, i momenti brutti, la merda. Non so come abbia fatto a sopravvivere. A letto invece di dormire lo ascoltavo. Lui parlava

tutta la notte. E io piangevo. Parlava di quella guerra schifosa, di tutti i soldi spesi per la guerra. E quelli che vanno a combattere in guerra sono i figli dei lavoratori, no? E la gente non ha nulla da

mangiare... Senta, se non avessi uno stipendio... Questi ragazzi che se ne stanno qui intorno a ciondolare, irlandesi, italiani, a venticinque anni sono degli alcolizzati, dei barboni. Uno è morto di freddo. Una volta usciva con mia sorella, e ora è morto".
Sono evidenti la disperazione e la rabbia impotente di quest'uomo. In lui vi sono anche saggezza, senso delle proporzioni e compassione, e sebbene il triste destino dei poveri non sia certo una novità, quando egli ne parla si pone al centro di quel mondo tormentato; indipendentemente dal fatto che riesca a controllarlo, per il momento è la massima autorità sull'argomento. Quella sua visione è la verità. Può non essere una gran consolazione, vista la sua impotenza a cambiare le cose. Ma nella scala minore della sua vita personale, e grazie al suo apprezzamento per ciò che lo circonda, riesce a salvare da quella desolazione un minimo di validità.
Nonostante l'indipendenza venga di solito esaltata, l'individuo non conosce se stesso soltanto per mezzo di un indicatore interno, ma anche attraverso le reazioni altrui. Questo puntare i riflettori sull'esterno non è molto ben visto, perché evidentemente la gente attribuisce troppa importanza a quel che pensano gli altri. Ecco allora il conformismo, che può affacciarsi nelle occasioni più impensate. Un mio amico che partecipava a un'affollata riunione era l'unico a portare la cravatta. Qualcuno se ne accorse e gli disse: "Sei il solito conformista!". Questo mancato'riconoscimento di un tratto originale, nella sua assurdità, esemplifica bene il tipo di errori di riconoscimento che minacciano l'accuratezza della percezione che l'individuo ha di se stesso. Immaginiamo che qualcuno mi dica: "Ti ho visto ieri per la strada e ho cercato di richiamare la tua attenzione, ma non ci sono riuscito. Sei una persona molto decisa". Cos'ha visto? La tensione intorno agli occhi, il passo affrettato, il capo inclinato in avanti verso la meta: ed eccomi trasformato in una persona decisa. E proprio così che. sono? Forse in realtà ero preoccupato, e niente affatto deciso. Oppure ero seccato perché ero in ritardo per un appuntamento. Quando gli altri non ci riconoscono per quelli che siamo, questo confonde la nostra immagine di noi stessi, o addirittura nega la realtà della nostra esperienza.
All'opposto, se il commento dell'osservatore è accurato, questo accre-

scerà il valore dell’esperienza originaria, e rafforzerà i nostri legami con

L’importanza di un adeguato riconoscimento può essere illustrata da una seduta, che veniva registrata in videotape, in cui una paziente si lagnava di sua madre, dicendo che era,talmente autoritaria da diventare ridicola. Quando le venne chiesto di drammatizzare questa immagine di

sua madre, lo fece in tono estremamente aggressivo, e questo sebbene il suo abituale tono di voce fosse piuttosto monotono e passivo. Le piaceva di più l'energia di cui era capace quando faceva la parte della madre, ma riteneva che il proprio tono di voce consueto dimostrasse maggior sensibilità e rispetto per gli altri. Nel rivedere la registrazione della seduta, si accorse che la madre, così come l'aveva interpretata lei, era una donna forte e niente affatto ridicola, mentre la sua voce consueta era quella di una "piagnona", e non quella della persona sensibile che si era immaginata di essere. Rivedere la registrazione, dunque, la scosse dalla sua aura di passività per farla entrare in una nuova prospettiva di energia e libertà.

Un altro esempio: una mia amica mi raccontava con un certo imbarazzo delle sue lunghe giornate lavorative. Lunghe era dir poco: iniziavano alle cinque e mezzo del mattino, e si protraevano fino a tarda sera tra conferenze, interventi alla TV, riunioni e così via. Anche se quella volta nel dirmelo pareva preoccupata, sapevo che amava quella sua vita frenetica, e che di solito era sempre allegra e fresca come
una rosa. Quando le dissi che ammiravo moltissimo il suo ritmo di lavoro, ne rimase stupita in quanto si attendeva che la disapprovassi. Solo allora riuscì a confessarmi, quasi fossi suo complice in una cospirazione, che non sarebbe riuscita a adattarsi a un regime meno impegnativo. A parte un vago senso di colpa per il timore di stare sbagliando qualcosa, non avrebbe rinunciato a un solo momento di lavoro per tutto l'oro del mondo. Le mie parole avevano riconosciuto quella sua verità privata, arricchendola di significato.

Per la mia amica quello era un aspetto importante della sua interiorità; ma quando io l'ebbi riconosciuta per quella che era, non ebbe più bisogno di tenerlo segreto. Una vita privata è necessaria, e a volte può essere bello avere dei segreti; ma quando la segretezza diviene un fatto cronico può diventare opprimente come una cella di prigione. Ecco quindi che la persona generosa sa mettere in risalto il comportamento dell'altro. Ottiene questo pronunciando frasi come "Non sapevo che per te fosse così importante", "E proprio come hai detto tu", "Non metto mai in dubbio la tua sincerità", oppure "Sono contento che tu sia venuto". Sono frasi banali, piccoli momenti di riconoscimento che si accumulano con l'andar degli anni. Sono questi a creare le conferme e

le distorsioni che accentuano la nostra realtà personale, o al contrario ci instradano verso forme errate di consapevolezza.
Un genere particolare di riconoscimento personale è la forma artistica della caricatura. Certe caratteristiche vengono presentate fuori contesto e ricevono un'attenzione sproporzionata. Per il soggetto può essere un'esperienza dolorosa, perché il risalto dato a una sola caratteri-

stica distorce l’integrità della persona. Importante è anche se la caricatura ha lo scopo di mettere alla berlina la persona ritratta o, semplicemente, di divertire. A un politico dai : denti sporgenti, per esempio, possono essere appioppate delle lunghe zanne, che richiamano alla mente l’immagine subdola e pericolosa di un serpente. In altri casi, invece, la caricatura può esprimere un affettuoso riconoscimento, anche .quando le caratteristiche messe in rilievo non sono particolarmente desiderabili.

Anche le battute di spirito possono essere una forma di riconoscimento. Fare battute sulla persona che arriva sempre tardi; scherzare sulle continue allusioni sessuali di un amico; riferirsi all’inguaribile sentimentalismo di una cugina; esagerare la generosità, il coraggio, l’arroganza, l’energia, l’inventiva o la pazienza di qualcuno: sono tutti modi per fermare l’attenzione sulla persona, anche se non bisogna certo prenderli per caratterizzazioni esaurienti. Tra amici, quando è evidente che non si perde mai di vista la persona nella sua integrità, mettere in rilievo una certa caratteristica può esser divertente. È anche vero che per alcuni il divertimento viene guastato dal timore di far brutta figura. Ma se uno è sicuro della propria integrità e della solidità del rapporto, la fiducia verrà da sé.

Un altro livello di riconoscimento è la fama. Attori, atleti, statisti, artisti e avventurieri vivono ovviamente sotto i riflettori. Talvolta il bisogno di mettersi in luce è così impellente da dare esca a sconfinate ambizioni e innumerevoli fantasticherie. Molte persone pur di raggiungere la fama si sottopongono volontariamente a tremende privazioni, non dimostrando maggiore buon senso di quei, ratti da esperimento che pur morendo di fame preferiscono al cibo i piaceri della cocaina. Durante il mandato presidenziale di Jimmy Carter divenne evidente che sebbene avesse ‘vinto’ le elezioni che lo avevano visto contrapposto a Gerald Ford, mettendosi quindi in luce molto più di quest’ultimo, in realtà se si metteva nel conto il suo benessere personale risultava essere il perdente. In poco tempo era invecchiato moltissimo, veniva continuamente criticato e faceva spesso pessime figure: e questo mentre dalle sue decisioni dipendeva la vita di milioni di persone. Eppure, volle ripresentarsi candidato alle elezioni successive.

Fortunatamente è possibile ricondurre la fama a dimensioni più

accettabili. Nel film comico Essere 0 non essere a un certo punto si parla
di un attore polacco che ‘in Polonia godeva di fama mondiale’.
Chiunque di noi può godere di fama mondiale nella propria comunità familiare o nel proprio circolo di amici, in fabbrica o a scuola, nel paese o nel quartiere in cui vive. In questa maniera si può assaporare la centralità senza correre rischi eccessivi. Chiunque può vivere l’esperien-

za di essere oggetto di rispetto e di affezione, al centro del suo mondo personale. Essere rammentati, essere invitati, essere descritti, sentir raccontare una storia che ci vede protagonisti: sono occasioni per ricevere sempre nuove conferme della nostra esistenza. I genitori si sentono famosi agli occhi dei figli; gli amici agli occhi di coloro che li apprezzano.

Lo stile

In un recente film, Author, Author, una donna ha lasciato il marito e il figlio, e il marito cerca di convincerla a tornare con lui. Lei si mette a urlare; lui risponde con una battuta di spirito. “Non mi pare divertente”, dice lei. “Tu urli e io scherzo”, risponde lui, “ma stiamo malissimo tutti e due”. Urlando, la moglie mette in evidenza la propria disperazione; il marito invece, scherzando, la nasconde. In seguito, quando quest’ultimo cerca di trascinare fisicamente la moglie a casa, lei gli dice che evidentemente non si è accorto di cose che invece avrebbero dovuto risultargli evidenti, cioè che lei stessa sta rinunciando a un marito e a un figlio, gli unici che ha. Per lei il suo stile è chiaro; è il marito che non è riuscito a rendersene sufficientemente conto.

Ciascuno di noi permette a certe sue caratteristiche di assumere maggiore risalto. Quando queste caratteristiche divengono ben riconoscibili, formano lo stile della persona. C’è chi, per esempio, si accorge immediatamente se qualcun altro lo tratta con sufficienza, ma non si accorge di quando è lui a fare la stessa cosa agli altri. Chi ha uno stile depresso non si accorge dei momenti in cui potrebbe prendere la vita gioiosamente. Chi infine nutre forti pregiudizi di classe può non riuscire ad apprezzare l’ammirazione di persone di ceto inferiore, né eventuali aspetti interessanti dL queste ultime.

A questo proposito potrei citare l’esempio di uno studente della scuola di specializzazione il quale, dopo un anno di terapia, mi raccontò di quanto fosse rimasto stupito dall’apprezzamento espresso dal docente per una sua tesina: l’aveva letta ad alta voce a tutta la classe, e gli aveva chiesto il permesso di farne una copia per sé. Quelle lodi, che per il giovane avrebbero dovuto suonare familiari, erano invece per lui motivo di grande meraviglia.

Quello studente in realtà fino a quel momento aveva usato due espedienti per evitare simili riconoscimenti. In primo luogo si era sempre espresso in maniera esitante, e non pronunciava una sola frase

senza interromperla con qualche pausa. In secondo luogo, quando parlava aveva immancabilmente un’espressione perplessa, come se non

fosse ,del tutto sicuro di quel che andava dicendo. Siccome stilisticamente ‘diceva’ di non saper nulla, per gli altri era difficile accorgersi che invece qualcosa sapeva. Quando cominciò a esprimersi in maniera meno incerta ed esitante, riuscì alla fine a ottenere il riconoscimento che già da lungo tempo avrebbe meritato. Quel riconoscimento non significava soltanto una gratificazione per l’io. Era un modo per aggiornare la propria immagine di sé, rendendola più aderente alla realtà. Stilisticamente, i genitori di quello studente avevano sempre messo in evidenza solo i suoi difetti. Lui sapeva di essere stato sottovalutato, ma per molto tempo non era riuscito a superare quell’immagine.

Il contesto

Questa intensificazione dell’attenzione può essere in larga misura determinata dal contesto in cui essa ha luogo. Supponiamo, per esempio, che io legga sul giornale che John Smith ha fatto il suo primo volo da solo. Di per sé, la cosa può non richiamare particolarmente la mia attenzione. Se però il trafiletto dice che John Smith è stato il primo paraplegico a volare da solo, l’interesse cresce. Infine, se anch’io sono paraplegico, il richiamo della notizia sarà particolarmente intenso. Ecco ora un esempio meno lineare, in cui si dà particolare risalto a . un frammento di dente. Nel suo romanzo A Mother and Two Daughters, Gail Godwin scrive: “Non c’era niente che meglio di un dente perduto, o anche solo di un frammento di dente, potesse rammentare che il vecchio Padre Tempo stava demolendo un pezzetto alla volta l’amato edificio della sua persona. [Cate] si chiedeva se Taggert McCord [che si era suicidata] fosse morta con tutti i denti intatti. O c’erano ponti, o denti mancanti, ciascuno dei quali segnalasse un nuovo cedimento della sua fiducia in se stessa?”. Il dente scheggiato, in sé cosa da poco, diviene un elemento cardine se collocato nel contesto della stima di sé, dell’invecchiamento e del suicidio. Tramite queste connessioni, un dente che si scheggia, diventa degno di essere messo in risalto.

Lo psicoterapeuta si richiama spesso al contesto. Una paziente, Ginny, mi racconta di un piccolo incidente d’auto accadutole a causa della pioggia, e mi dice che dopo una settimana è ancora scossa. Parla senza troppa convinzione, piangendo, e non è chiaro come mai l’effetto di quell’incidente sia così durevole. Ma quando si è un po’ scaldata, vien fuori che quell’incidente gliene ha fatto tornare in mente un altro,

avvenuto alcuni anni prima. Ginny, che di lavoro fa l’assistente sociale, stava accompagnando a casa in macchina un ragazzo tredicenne. Anche

quel giorno pioveva. La pioggia aveva completamente oscurato un segnale di stop: un camion le era venuto addosso, e il ragazzo era rimasto ucciso. Quell'esperienza del passato mette in risalto le implicazioni psicologiche dell'attuale turbamento di Ginny, che non si è mai riconciliata con il fatto che l'incidente sia stato dovuto a pura fatalità. Grazie alle periodiche accuse dei suoi genitori, si è sempre considerata un'incapace. I due incidenti sanzionano questa sua incapacità.

Un'altra paziente, Alice, si lamenta col proprio terapeuta del torcicollo di cui soffre di frequente. Si potrebbe pensare che questa informazione non meriti grande attenzione, a parte la compassione per il fastidio. Giò nonostante, se lo psicoterapeuta è sufficientemente scrupoloso e convinto della potenziale fertilità dell'ordinario, analizzerà questa lamentela. Scoprirà allora che > Alice è figlia di un militare di carriera, ed è sempre stata sottoposta a una severa disciplina. Sedere 'composta', cioè rigida, guardare dritto davanti a sé e non far domande: ecco i pilastri della sua educazione. Quando il terapeuta le chiede di far ruotare la testa per capire quale sensazione ciò possa suscitare in lei, avviene un fatto sorprendente. Alice lancia un'occhiata alle travi del soffitto dello studio, e senza pensare chiede al terapeuta se sono vere o false. Trattandosi di lei, è una domanda insolitamente audace, a parte il fatto che se avesse tenuto il collo rigido ben difficilmente avrebbe potuto osservare quelle travi. Invece di ritirare o riformulare la domanda, tuttavia, Alice si mette a ridere, accettando con gioia la propria impudenza. La rigidità del collo, messa in risalto dal terapeuta, si è trasformata in movimento, e quindi è paradossalmente scomparsa.

Nella vita quotidiana è difficile individuare un contesto che potssa dare risalto a ciò che sta avvenendo. Spesso ciò significherebbe toccare aspetti troppo personali, o richiederebbe troppo tempo. Di solito non si chiede agli altri di cominciare a ruotare la testa per vedere che sensazione dà. Eppure esistono aspetti del contesto più facilmente riconoscibili. ai » quali si può reagire senza dar troppo nell'occhio. Mettiamo che un mio amico medico mi telefoni e mi dica che intende dedicarsi alla pediatria. In sé la cosa non sembrerebbe particolarmente degna di nota. Ma questo mio amico non pratica più la medicina da vent'anni; e questa decisione significa per lui capovolgere compietamente la propria vita. In questo contesto sono in grado di esprimere la mia entusiastica approvazione per il suo progetto, e discuterne con lui.

Immaginiamo adesso che io chiami un’amica, e le chieda cosa fa di bello. Sta stirando la camicia del figlio. Apparentemente è un atto normalissimo. Io però so che suo figlio ha un braccio solo, e per quanta cura lei metta nello stirargli la camicia, alcuni dei ragazzi del vicinato continueranno a considerarlo un ‘diverso’ e lo terranno a distanza.

Sebbene io conosca bene il suo ottimismo e il suo amore, al tempo stesso sono triste, e quelle parole altrimenti ordinarie giungendo alle mie orecchie acquistano una nuova intensità.

Le conseguente

Un incidente aereo riceverà immediata attenzione a livello nazionale. Sebbene la maggior parte degli eventi non abbiano conseguenze così ampie ed evidenti, tutti quanti danno il loro contributo alla costruzione del nostro futuro. Più questo contributo è riconoscibile e più importanti sono le conseguenze, più l'esperienza acquisterà risalto.

Poiché di solito le conseguenze di ciò che avviene non . sono immediatamente evidenti, sia il terapeuta sia il romanziere per mettere in rilievo un certo evento debbono spostare l'attenzione sulle sue conseguenze. In certi casi queste possono essere riconosciute solo in via retrospettiva. Il fatto che Lincoln avesse fatto lo spaccalegna, per esempio, acquistò importanza molto più tardi quando accrebbe la sua reputazione di presidente vicino al popolo. Ma che dire : dell'uomo qualunque? Sebbene la consequenzialità sia parte integrante della nostra esistenza, ciascuno di noi tendeva trascurare molte cose che potrebbero rivelarsi importanti. Immaginiamo, per esempio, che una persona si metta a, cantare su una spiaggia deserta. Magari dopo qualche tempo ha inventato una gradevole melodia. Ma quando torna a casa o al lavoro, quel momento di creatività musicale può essere ormai dimenticato. Può sembrare un momento isolato, senza futuro. Il romanziere non può permettersi una simile mancanza di consequenzialità. Deve prestare attenzione a ogni episodio di questo genere, e trovargli una collocazione nel futuro del personaggio. Nel suo caso, quel momento musicale potrebbe spingere il personaggio a compiere una scelta cruciale di nuovi amici, sprofondarlo nella disperazione per la monotonia della sua esistenza, oppure indurlo a intraprendere la carriera del compositore.

Una delle prime preoccupazioni del terapeuta è quella di fare in modo che ciò che avviene nel corso della terapia trasformi la vita del paziente anche fuori dello studio. Molti pazienti non vedono facilmente queste connessioni. Una mia paziente ad esempio si trovava in una situazione di stallo ogni volta che era in disaccordo col marito, cosa che avveniva in continuazione. In più, era continuamente in disaccordo anche con me; qualsiasi minima divergenza d'idee si trasformava in

ostilità. Per tutta l’infanzia e l’adolescenza le sue opinioni non erano state tenute nel minimo conto; adesso che era adulta, non tollerava

assolutamente che qualcuno potesse metterle in dubbio. Le continue discussioni col marito e con gli uomini in generale erano per lei motivo di grande inquietudine, poiché invariabilmente si sentiva incompresa e disprezzata. A poco a poco riuscì a superare la situazione di conflittualità nei miei confronti, e a ridere di quella sua tendenza a polemizzare in continuazione. Non vedeva tuttavia alcun possibile legame tra quelle risate e le sue prospettive di rapporto col marito. Quando misi in rilievo il fatto che quella positiva evoluzione delle sue difficoltà di rapporto con me costituiva un buon esercizio per la sua vita coniugale, lei ovviamente si dichiarò in disaccordo; quindi si mise a ridere, rendendosi conto che c'era caduta di nuovo. Quel riso, tuttavia, era segno, che se era riuscita a giungere a una soluzione con me, avrebbe potuto fare lo stesso anche col marito.

Le conseguenze non sono sempre di segno positivo, ovviamente. Se per esempio si mettono in risalto le conseguenze funeste di un licenziamento, la persona può cadere nella più completa apatia. Ma le conseguenze più temute fortunatamente non sono sempre così inevitabili come molti si immaginano, ed è possibile accrescere la gamma delle possibili conseguenze in modo da alleviare questo deprimente senso di fatalità. Ci si renderà conto allora che certe cose sono più inevitabili e altre meno, e che è diffìcile incontrare qualcosa che lo sia in modo assoluto.

Gli eccessi dì illuminazione

Sebbene collocare l'esperienza sotto i riflettori serva a renderla più vivida, è difficile vivere in maniera naturale se i riflettori sono sempre accesi. Chi trascorre la vita sul proscenio si trova costantemente a dover riconciliare le esigenze di questa sua posizione pubblica con il bisogno di una vita privata. In un'intervista televisiva, Laurence Olivier ha descritto gli effetti paradossali di questa delicata situazione parlando di quando l'attore legge la recensione di un suo spettacolo. Olivier osservava che l'attore deve stare bene attento a non lasciarsi influenzare troppo dal giudizio del critico, perché altrimenti rischia di perdere in spontaneità e di caricare troppo la recitazione. Al tempo stesso, non approfittare della critica sarebbe uno spreco. Il critico fornisce all'attore

preziosissime indicazioni, o addirittura nuova ispirazione, , sul modo in cui perfezionare la propria recitazione. Se Fattore resiste alla tentazione di imitare ciò che è • stato lodato o, viceversa, di lasciarsi troppo intimidire dalle critiche, può ricreare ogni volta la sua parte, e gustare le sfumature che, rendono ogni replica diversa dalle precedenti;

Lo stesso genere di complicazione può verificarsi anche in scala minore. Immaginiamo che un tale esca di casa di corsa ogni volta che vede arrivare la macchina dell'amico con cui va a giocare a tennis. Un giorno l'amico gli dice che gli piace l'allegria infantile con cui lui gli corre incontro. Il nostro uomo sul momento apprezza il complimento, ma poi per settimane prova imbarazzo all'idea di 'esibire' il proprio entusiasmo, e smette di correre incontro alla macchina dell'amico. Quando finalmente ricomincia a farlo, la sente come una cosa spontanea, ma in una nuova dimensione. Un piacere di cui originariamente era inconsapevole è divenuto parte di un'azione innocente.

Vivere sotto la luce dei riflettori può anche distoreere l'integrità della realtà personale. Accade spesso che l'individuo sia talmente attirato da questa amplificazione dell'esistenza da smarrire il senso del legame tra i momenti amplificati e quelli più ordinari. L'eroe di guerra, tanto per fare un esempio, nonostante l'adulazione di cui viene fatto oggetto deve pur sempre sapere cosa significhi mangiare granturco fresco, guadagnarsi faticosamente un diploma universitario, arrivare in orario a un appuntamento o lavarsi i denti tutte le mattine. Lo stesso vale per il giovanotto che ha dovuto interrompere gli studi, e deve superare questa sua disgrazia. La persona insomma deve sollevarsi al di sopra della coazione a vivere come se ciò che viene messo in rilievo costituisse l'intera realtà.

Lo psicoterapeuta deve stare particolarmente attento a questa coazione, a causa della elevata focalizzazione che caratterizza il suo lavoro. Il terapeuta è di frequente convinto di conoscere i propri pazienti, quando in effetti tutto ciò che egli conosce è una sezione ristretta — anche se importantissima — della loro esistenza. Mi è capitato spesso di
restare sorpreso nel constatare la completa trasformazione di pazienti che dalla terapia individuale passavano a quella di gruppo. Differenze altrettanto sorprendenti le ho riscontrate quando per qualche motivo mi è capitato di incontrare un paziente fuori del mio studio. Chi nel mio studio si mostra preoccupato per un'acne cronica può rivelarsi un eccellente artigiano a cui altre persone concedono fiducia incondizionata; chi nel mio studio è timido può rivelarsi un grande ballerino; chi nel mio studio è un gran chiacchierone, a una riunione può non aprir bocca.

L’eccesso di illuminazione porta a irrigidire la propria immagine di sé e a vivere un’esistenza ripetitiva. Se si vuole andare alla ricerca di una validità che superi il singolo momento o la singola caratteristica individuale, il riflettore — che illumina soltanto ciò verso cui viene diretto -— deve essere continuamente spostato in modo da creare disegni sempre nuovi, come un caleidoscopio. Quando non si ha questa

libertà di movimento, la persona è indotta a credere selettivamente a una parte soltanto della verità. Questa verità parziale è spesso nociva, come dimostrano le convinzioni cronicizzate delle persone psichicamente disturbate. L'individuo ha bisogno di scoprire che non è quell'incapace che crede di essere, che la morte non lo attende necessariamente dietro l'angolo, o che il suo rapporto col coniuge è qualcosa che va al di là del disaccordo sull'educazione dei figli.

L’esperienza della fascinazione

Eppure nelle giornate buone Koestler irradiava una rara passione per la vita, una profonda allegria di fronte all’ignoto. Egli sembrava esemplificare l’intuizione di Nietzsche secondo cui negli uomini e nelle donne vi è una motivazione addirittura più forte dell’amore, dell’odio o della paura. E quella &&\' interesse, l’interesse per un insieme di conoscenze, per un problema, per un hobby, per il giornale di domani. Koestler era supremamente interessato.

— George Steiner

Un mio paziente, entrando nel mio studio proprio mentre un altro stava uscendo, mi chiese: “Ma lei quando riposa?”. Gli dissi che riposavo lavorando con luì. Rise alla mia battuta, ma in essa c’era più verità che spirito. Poiché quel mio paziente mi affascinava, lavorare con lui mi risultava facile e riposante, come quando si ricarica la batteria facendo girare il motore della macchina.

Questo non voleva dire che stessi con lui per puro divertimento, trascurando i problemi per districare i quali era venuto da me. Tuttavia, assorbito com’ero da tutto ciò che mi diceva, i miei pensieri si susseguivano fluidamente e senza eccessive mediazioni tecniche, sintonizzandosi spontaneamente con i bisogni terapeutici per i quali era venuto da me. Non mi accade spesso di restare altrettanto affascinato. Molte volte il paziente nasconde proprio ciò che sarebbe interessante: ma saper vedere al di là delle cortine innalzate dal paziente è parte integrante del mestiere di terapeuta.

Oltre a facilitare il rapporto e a restituire energia, la capacità di restare affascinati dà un altro e più importante contributo. È un elemento fondamentale della produttività, necessario a raggiungere l’eccellenza in qualsiasi genere di attività, che si tratti di fare l’idraulico o di mandare avanti la ditta di famiglia. Il fascino incanala l’attenzione,

stimola l’inventiva, riconosce i fatti e organizza le tattiche. Il fascino produce gratificazione emotiva; anzi, è di per sé gratificante. Il fascino

unifica le esperienze, facilitando il passaggio dall’esperienza di un momento a quella successiva, come l’uccello che canta una nota dopo l’altra, come l’animale che procede un balzo dopo l’altro, come il bambino piccolo che passa senza esitare da un’osservazione all’altra. Il fascino ispira grandiose imprese fisiche e intellettuali, rapporti sessuali indimenticabili, gesti aggraziati, grandi scoperte scientifiche e inedite connessioni d’idee.;

Nonostante questi benefici, vi è un continuo conflitto tra la capacità umana di restare affascinati e quelle priorità culturali che nel migliore dei casi tendono a dare a tale capacità una direzione ‘vantaggiosa’, e nel peggiore a cancellarla completamente. Andando alla ricerca di materiale

nelle oscillazioni tra repressione e fuga, tanto il terapeuta quanto il romanziere si trovano continuamente ad affrontare questa spinta sociale all’ottundimento. Molti soggetti se ne stanno tipicamente appiattati tra l’erba, mentre altri sono avvincenti solo selettivamente. I secondi, anche se spesso si permettono di risultare interessanti, non hanno alcuna voglia di suscitare l’interesse del terapeuta quando ciò dovesse evocare ricordi, sentimenti, discorsi o intenzioni che per loro è di cruciale importanza evitare con cura. Perciò, su certi specifici terreni, una persona per altri versi affascinante può diventare opaca.

Quando il paziente blocca -ogni aspetto affascinante diventando noioso, oppure svia l’interesse, spetta all’abilità del terapeuta il compito di ricreare l’interessamento corretto. Cercando di vedere oltre i camuf-famenti' protettivi del paziente, il terapeuta può trovare un punto d’appoggio in quel fiuto che gli permetterà di riconoscere qualità fino ad ora trascurate; La cosa più sorprendente è che se il terapeuta riesce a concentrare su di esse la propria attenzione con sensibilità e acume, ciò spesso indurrà nel paziente una sorta di trance ipnotica. Questa attenzio-

ne incantatrice riuscirà in qualche misura a liberare il paziente dalle sue abituali barriere, dando mòdo al terapeuta di penetrare nelle più recondite regioni della sua mente. Sotto l’influsso di questa apertura mentale — di cui si parlerà più ampiamente nel capitolo seguente — gli incerti indizi trasmessi dal paziente si trasformeranno in indicazioni sicure per scoprire gli episodi che si celano dietro ogni angolo.

Si pensi al paziente che siede tutto impalato, offrendo pochi o punti

motivi di interesse a chi lo osservi casualmente dall’esterno (ma anche a
se stesso). Il terapeuta esperto potrebbe capire — tra le varie possibilità — che quell’irrigidimento della muscolatura è indizio di grande forza o
resistenza fisica. La persona sembra abbastanza forte da scaraventare la scrivania del terapeuta fuori dalla finestra, o abbastanza resistente da sopportare anni di ostracismo. ■

Un altro paziente parla in tono depresso solo di minuzie di cui in

realtà non gl’importa assolutamente nulla. L’attenzione del terapeuta può facilitargli il compito di passare ad altro, per esempio a storie di fallimento o di violenza. Oppure ; il terapeuta scorge una sorta di mortifero gonfiore nel viso del paziente, e trova il modo di stimolarne il flusso sanguigno; si accorge che le anche sono tutt’uno con le gambe, e suggerisce al paziente qualcosa da fare con gli arti inferiori; coglie un atteggiamento trattenuto, e indovina il fine per cui quella persona si sta risparmiando; vede un labbro inferiore flaccido, e immagina sentimenti di idiozia; ascolta il paziente parlare in maniera ampollosa, e lo incita a essere volgare.

Dave, un giovane ingegnere, era un caso tipico di persona più interessante di quanto; egli, stesso si immaginasse. Già da tempo aveva rinunciato all’idea di essere interessante, ma il colpo definitivo lo subì quando la moglie lo abbandonò. Sei mesi dopo, quando venne da me, conviveva già con un’altra donna, ma soffriva di una sensazione generale di malessere e non riusciva a togliersi dalla testa la moglie. Quell’ossessione rovinava tutto quel che faceva.

I genitori di Dave, quando lui era piccolo, avevano viaggiato molto, affidandolo alla custodia di una governante. Erano persone straordinariamente egoiste, la cui trascuratezza nei suoi confronti giungeva — e giunge tuttora — a livelli patologici. Dave però non si rendeva conto del loro egoismo, ritenendosi una persona poco interessante. Quella conclusione lo aveva segnato così profondamente che non era in grado di ricordare di aver fatto in vita sua una sola cosa che potesse suscitare negli altri un qualche interesse. Non mi fu difficile capire che le cose stavano ben diversamente. Un giorno giunse ad ammettere che se non altro il suo lavoro lo interessava moltissimo, e per certi aspetti addirittura lo affascinava. Riteneva tuttavia che si trattasse soltanto di un suo interesse personale, e che non vi fossero motivi per parlarne con altri. Gli chiesi a cosa pensasse che gli altri potessero interessarsi, se non al suo lavoro. “Ai divertimenti”, rispose. Non c’era da sorprendersi se nemmeno le attività ricreative da lui praticate gli parevano degne di considerazione, tanto da non parlarne con nessuno. Alla fine lo indussi a .parlare della sua passione per la pesca subacquea con autorespiratore, attività che possiede un indubbio sapore romantico anche per una persona dalla mentalità terraiola come me. Ecco la conversazione che seguì:

Dave: Di solito mi immergo sempre con la stessa persona, Oscar. E un mio collega di lavoro. Più che altro ci immergiamo lungo la costa, qui nei pressi. A seconda della stagione, andiamo a pesca di molluschi, o di aragoste. La stagione delle aragoste è finita

proprio adesso. È divertentissimo. Si torna a casa con dell'ottimo pesce, e allo stesso tempo ci si gode l'immersione. Per me è come un'iniezione di energia, semplicemente immergermi in un posto qualsiasi, senza nessuno scopo preciso.

Si notino i vari spunti interessanti, che normalmente passerebbero del tutto inosservati. Innanzi tutto Dave allude al suo rapporto di particolare intimità con Oscar. Quindi passa alle sue conoscenze in un campo in cui non sono molte le persone competenti. Pronuncia parole che segnalano piacere: "divertentissimo", "ci si gode", "un'iniezione di energia". Infine, ecco un accenno alla libertà da scopi precisi, e persino un tocco di avventura. Evidentemente parlarne gli faceva piacere, come a me faceva piacere ascoltarlo. Ma Dave non era un terapeuta esperto, e per quanto lo riguardava, tutti quegli indizi caddero nel vuoto.

Mettendo all'opera quell'esperienza che a lui mancava, seguii lo stimolo
della mia curiosità: ' ;

Erv. Ma le aragoste si prendono con le mani, con un retino o come?

Siccome di pesca subacquea sapevo ben poco, ero effettivamente interessato a una risposta. Dave avvertì il mio interesse e ciò lo indusse ad aprirsi aggiungendo nuovi dettagli e superando la sua idea astratta di ciò che poteva valere o meno la pena di raccontare. Il fatto che quei dettagli mi affascinassero in maniera così evidente diede la stura al racconto; rendendosi conto che non solo aveva catturato il mio interesse ma aveva persino suscitato la mia ammirazione, le sue parole assunsero una nuova vivacità:

Dave: Sì, con le mani. Bisogna prenderle con le mani. Non è da molto che ci immergiamo; è il primo inverno che cerchiamo di prendere delle aragoste. All'inizio cercammo di prenderle di giorno, che è difficilissimo, perché si nascondono sotto i sassi e non appena sentono l'acqua muoversi si ficcano velocissime in fondo alla
^ buca. E allora prenderle è quasi impossibile. Ma andando di notte, sono tutte in giro, e se si illuminano con una torcia elettrica si immobilizzano. E di notte si muovono molto più lentamente che di giorno. Abbiamo provato ad andare di notte; e ci siamo divertiti moltissimo.

Ora c'è molta più azione, con alcuni termini che illustrano vividamente il contesto in cui Dave si trovava e il comportamento delle aragoste. Il

buio, le torce elettriche, le aragoste che si nascondono, si

ficcano nella buca, girano qua e là, si immobilizzano, sono tutti elementi che rendono la storia più avvincente. In più, tornano in evidenza in Dave gli aspetti della competenza e dell'innocenza, chè creano un interessante effetto di contrasto.
Erv: E per prenderle bisogna scendere sott'acqua?
Dave:. Su-Gi solito le prendiamo... dipende, i fondali migliori sono quelli intorno ai venti metri. Immergersi di notte è un'esperienza fantastica. Tutto prende una strana fosforescenza, le bolle diventano tutte verdi.
Mentre parlava, sentivo crescere in lui l'eccitazione; perfino lui parlava di "esperienza fantastica". Non che non se ne fosse mai accorto, ma adesso non aveva più bisogno di far finta di niente. Nel, suo racconto , non solo faceva qualcosa di interessante ma se ne rendeva conto, cosa che aiuta molto a catturare l'attenzione, dell'ascoltatore.
Erv: Ma di notte sott'acqua si riesce a vedere qualcosa?
La cosa mi sorprendeva. In quel campo ero un novellino, e Dave poteva insegnarmi qualcosa. Questo capovolgimento dei ruoli aveva la sua importanza: era un'occasione per accettare di dare un contributo alle mie conoscenze.
Dave: Dipende dalla luce che c'è. Con una lampada, ci si vede. In una notte di luna piena se ne può anche fare a meno. È sorprendente. Di notte ci sono più cose da vedere che di giorno. E una esperienza eccezionale.
Dave continuava a mostrarsi disposto a insegnarmi qualcosa, nonostante la mia ignoranza. Al tempo stesso, continuava a riconoscere il fascino insito in quell'esperienza eccezionale.
Erv: E oltre alle aragoste pescate qualcos'altro? [Forza, Dave, continua cosi!]. v ■
Dave: Non so come si chiamino esattamente. C'è una varietà di spigola, e poi scorfani, qualche rombo, qualche ippoglosso.
Erv: Davvero?
Dave: Li prendiamo con la fiocina. Non è che mi piaccia molto. Mi , sento meno in colpa a prendere degli invertebrati che dei vertebrati. I pesci nuotano, come noi. Sì, va bene, se proprio si deve prendere qualcosa per cena lo faccio anch'io. Ah sì, poi c'è la

fotografìa. La fotografìa subacquea, è un gran divertimento. Soprattutto fotografando molto da vicino, per esempio piccoli anemoni e cose del genere, che diventano assolutamente splendidi quando si stampa la fotografia. Si vedono cose che a occhio nudo non si riuscirebbero assolutamente a vedere.
Dave fa qui una interessante distinzione tra ciò che provai per 1 vertebrati e, rispettivamente, per gli invertebrati; quindi introduce il tema della fotografia,1 come un'offerta inaspettata. Continuano a venir fuori nuove cose, ed è importante che sappia quel che sta facendo mentre mi racconta queste sue esperienze, altrimenti la sua abitudine di passar sopra a tutto ciò che lo riguarda potrebbe ridurre l'impatto della narrazione. Spesso il terapeuta può lasciare che sia l'esperienza stessa a gettare un seme per il futuro, senza che ci sia bisogno di commentarla. A chiunque può capitare di passar sopra a un'esperienza senza rendersi conto delle sue implicazioni favorevoli. Per una persona come David, più vulnerabile di altre, può essere utile che qualcun altro esprima un parere sull'esperienza in questione. Per questo motivo quando ebbe finito gli dissi che effetto mi aveva fatto. La sua reazione mi fece pensare che il messaggio fosse stato ricevuto, e che i suoi effetti si sarebbero fatti sentire.
Erv: Mi sembri molto più vivace e allegro, e adesso credo di conoscerti meglio di prima. Sono contento di conoscerti anche sotto questo aspetto, oltre che in quelli in cui ti conoscevo prima... non solo astrazioni su di te, ma anche in carne ed ossa. Ti, vedo sott'acqua; ti vedo con la muta e le bombole, e ti vedo prendere l'aragosta. Ti vedo insieme al tuo amico, e ti vedo usare la torcia elettrica. Ti vedo in movimento; sento la tua energia. Ho una sensazione di maggiore realtà, e mi sembra che per te sarebbe importante vivere questa tua realtà al di là di tutte le astrazioni che caratterizzano il tuo vissuto di te stesso. Tu sei questo, tu sei quello, sei un uomo, un ingegnere, un figlio... tutti questi sono titoli, ma non bastano a darmi la sostanza di quel che sei. Secondo te, non è molto, e tendi a trascurare la tua realtà.
Dave: Sì. Mi rendo conto che quando dici che mi vivo in quel modo... cioè, cosa potrei dirti di me? Però, quando sento parlare qualcun altro, ecco come vorrei sentirmi parlare anch'io. Esattamente come hai detto tu, dare sostanza.

Questa seduta ebbe una conseguenza degna di nota. Sebbene non fosse stato detto nulla di nemmeno lontanamente collegato alla ex

moglie di Dave e alle ossessioni di quest'ultimo al riguardo, da quella volta lui non me ne parlò più. Quando dopo alcune sedute gli chiesi come mai l'argomento non venisse più toccato, mi rispose che semplicemente non gli veniva fatto di pensarci. Non squillarono trombe né rullarono tamburi, eppure sono convinto che quella seduta avesse reso Dave tanto consapevole di poter essere interessante da rendere irrilevante il fatto che l'ex moglie lo avesse respinto. A questo punto si sentì libero di proseguire per la sua strada insieme alle persone con cui aveva un rapporto reale, in particolare con la donna con la quale viveva e con i suoi colleghi di lavoro; in quest'ultimo campo anzi cominciò per lui
un periodo estremamente gratificante. Si potrebbe addirittura sospettare che diventare interessanti in maniera da ridurre quelle che vengono vissute come carenze rappresenti in sé una forza rigeneratrice.
Un altro esempio dell'importanza dell'interesse ci viene offerto da Milton Erickson, citato da Jay Haley.. Erickson, uno dei grandi vecchi della psicoterapia contemporanea, venne una volta intervistato da un giovane giornalista,'al • quale spiegò il modo in cui aveva curato una donna affetta da una coazione a lavarsi. "Non sono andato alla ricerca delle cause o dell'eziologia", dice Erickson; "l'unica domanda specifica che le ho rivolto è stata: quando entri sotto la doccia dove ti strofini per ore, dimmi, cominci dalla sommità della testa, dalla pianta dei piedi o nel mezzo? Ti lavi dal collo in giù, o cominci dai piedi e vieni in su?
Oppure cominci dalla testa e scendi verso il . basso?".
Intervistatore: E perché glielo ha chiesto?
Erickson: Perché capisse che ero veramente interessato.
Intervistatore: E la paziente potesse condividere questo suo interesse?
Erickson: No, perché capisse che ero veramente interessato.
La reazione tardiva dell'intervistatore sembrerebbe un tentativo di riformulare le parole di Erickson per tradurle in qualcosa di più significativo della frase veramente interessato. Ma Erickson non gli permette di trascurare quelle semplicissime ma importanti parole. In quell'occasione, si era convinto che la paziente non si rendesse conto del suo interesse per lei. Probabilmente le persone interessate a lei erano poche. Ma quella sua coazione a lavarsi era indubbiamente un fenomeno notevole, anche se per lei era un fatto meccanico di cui non

scorgeva la singolarità.
Quella paziente di Erickson, come molti altri, aveva un particolare talento nel deflettere l'interesse altrui. Il paziente ripete le solite vecchie storie, parla senza guardarti in viso, censura i propri pensieri più originali e si veste in maniera da non dare nell'occhio. Spesso il paziente è più bravo a non mostrarsi interessante di quanto non lo sia il terapeuta a trovare

motivi di interesse. Certamente la paziente con la coazione a lavarsi era sulla buona strada per vincere al gioco del disinteresse, ma il terapeuta, imperterrito, cercò di cogliere le più minute sfumature dell’evento, sapendo che se la paziente diventava pienamente consapevole del modo in cui si lavava avrebbero potuto cominciare a emergere nuove possibilità. Una volta risvegliato il suo interesse, avrebbe potuto rammentare l’umiliazione subita da un insegnante che l’aveva accusata di essere sporca; oppure la volta che era saltata nella vasca da bagno dove stava suo padre ed era stata scacciata in malo modo. Oppure lavandosi avrebbe potuto ricavare piacere dal susseguirsi delle sensazio-
ni. Oppure avrebbe potuto rendersi conto del colore della sua pelle, e sentire che era veramente la sua pelle. Oppure, oppure, oppure. Esistevano innumerevoli possibilità per recuperare la sensazione che qualunque cosa stesse facendo, stava veramente facendo qualcosa. Essere interessata e sapere che lo era anche qualcun altro poteva aiutarla a corroborare un’esistenza alla quale poteva darsi che avesse da tempo rinunciato.

Questa trasformazione del banale nell’affascinante è oggetto di attenzione non minore da parte di romanzieri come Barbara Pym. Nel suo Donne eccellenti, Mildred, la protagonista, è una donna scialba e triste che, con le sue stesse parole, si comporta come se non avesse “alcun diritto di essere sorpresa fuori dalla porta di casa”. Attraverso una serie di esperienze diviene una donna capace di originalità e dalla ricca vita emotiva; questo non in seguito a una decisione consapevole, ma grazie a nuovi stimoli e nuove opportunità. Per la maggior parte della sua esistenza, circondata da gente dalla mentalità ristretta, semplicemente non si accorge di essere una persona capace di indipendenza di giudizio, disposta ad aprirsi nei confronti degli estranei e in grado di agire con risolutezza. Quando conosce due persone nuove che si sono appena trasferite nel suo palazzo e che la apprezzano a prima vista, viene a contatto con atteggiamenti completamente estranei all’ambiente chiesastico in cui ha sempre vissuto. Quei due accademici dall’atteggiamento spregiudicato inizialmente le ispirano soggezione; ma ben presto cominciano a suscitare in lei profonde emozioni. A poco a poco riconosce in sé un’intelligenza capace di misurarsi con loro da pari a pari. Da quel topo di casa che era, si trasforma in una persona capace di

vedere gli altri per quello che sono veramente. Comincia dunque a fare le sue scelte tra di loro, e ad avvertire il modo in cui li influenza. Questo romanzo mette in particolare risalto l'effetto dell'ingresso nella vita di Mildred di due persone nuove. Queste persone non hanno nessunissima intenzione di cambiarla. Sebbene siano molto diverse da lei, e non siano certamente al servizio del prossimo, la trovano

interessante, così come trovano interessante gran parte di quel che vedono intorno a sé. Quali che siano i fattori che danno luogo a simili trasformazioni a livello interpersonale, questa volta Mildred è pronta ad accogliere queste persone, mentre in precedenza forse si sarebbe sottratta al contatto. E possibile che questa espansione mentale di Mildred nelle nuove circostanze abbia origine in una sua fortuita disposizione a cambiare.

In terapia avviene un processo simile. I vicini di Mildred suscitano in lei una nuova vivacità; analogamente, anche il terapeuta si propone come una nuova presenza nella vita dei suoi pazienti. Per loro egli diventa il Quinto Elemento (Fifth Business), un particolare personaggio descritto da Robertson Davies nel romanzo che porta appunto questo titolo. Davies scrive che il personaggio di Quinto Elemento sta per un ruolo tipico dell’opera o del dramma classico che non corrisponde né all’eroe, né all’eroina, né al confidente né al cattivo. Eppure è un ruolo necessario per giungere “al riconoscimento o comunque all’epilogo”. Protagonista di Fifth Business è Dunstan Ramsey, il quale all’età di dieci

anni scansa una palla di neve a lui indirizzata; questa colpisce allora la moglie del pastore locale facendole perdere i sensi e causando la nascita prematura del bambino di cui era in attesa. Questo episodio dà l’avvio a tre avvincenti romanzi in cui Davies narra le ulteriori vicende di alcuni dei suoi personaggi di fantasia.

Questi incontri casuali capaci di generare il nuovo hanno luogo nella vita di tutti noi; ma accade spesso che vengano trascurati. Non solo il terapeuta deve tener conto dell’influsso di questi incontri, che danno forma e direzione alla vita dell’individuo; egli deve anche assumersi personalmente il ruolo di Quinto Elemento. Nella vita del paziente rappresenta l’incontro determinante, non protagonista ma punto d’appoggio su cui il paziente possa far leva per accedere a nuovi livelli di esperienza. Spetta a lui fare in modo da essere accettato dal paziente come una gradita aggiunta alla sua esistenza, anche se in essa non riveste un ruolo essenziale. Il sapore particolare dei suoi interventi -— che mostrano intuito, rispetto, senso dell’umorismo, originalità -— può facilmente essere messo in ombra dal suo ruolo di strumento tecnico. Dopo tutto, è solo una presenza temporanea; è solo — solo — un gradino di cui servirsi per salire più in alto.

Uinterazione fra tecnica e capacità di lasciarsi affascinare
La capacità di lasciarsi affascinare è solo una parte del lavoro. Ad essa deve necessariamente affiancarsi la competenza tecnica. Perché il

fascino provato nei confronti di una qualsiasi persona possa essere utile, esso va integrato con la disciplina necessaria a seguire i temi terapeuticamente rilevanti. Gli elementi a cui è possibile interessarsi sono sempre incredibilmente numerosi; solo alcuni tuttavia centreranno il bersaglio terapeutico. Molti fenomeni interessanti saranno in questo senso, poco o punto produttivi. Un terapeuta affascinato dalle splendide metafore del paziente può essere indotto a trascurarne i problemi di alcolismo. La pronuncia blesa, un recente viaggio in Africa, un incidente automobilistico a cui il paziente ha assistito mentre veniva in seduta possono cadere tranquillamente nel dimenticatoio. D’altra parte può benissimo darsi che questi stessi elementi, del tutto trascurabili in certe circostanze, si rivelino estremamente produttivi se vi si ■ richiama sopra l’attenzione nel momento giusto.

Con un numero infinito di considerazioni tecniche di questo genere da tener presenti, il terapeuta ha il difficile compito di mantenere aperta la propria mente in modo da poter reagire con la massima naturalezza. Diviso com’è tra la necessità di seguire gli interessi : che sorgono spontaneamente in lui e i vincoli imposti dalla metodologia, se è troppo legato alle procedure apprese nel corso del suo training il terapeuta non riuscirà sempre ad apprezzare appieno le molte caratteristiche affascinanti portate in seduta da ogni paziente. Dunque, è importante che la metodologia da lui seguita sia fondata anche su un giusto apprezzamento per l’importanza terapeutica della capacità di lasciarsi affascinare. Fortunatamente per il terapeuta dotato di acume, ogni buona metodologia risponde a questo requisito.

Per fare un esempio classico, lo stesso Freud introdusse nella propria tecnologia psicoanalitica alcune fonti elementari di fascinazione. La prima era la libera associazione. Questa insolita libertà concessa al paziente di dire tutto quello che gli veniva in mente, senza tener conto delle limitazioni a cui normalmente andava soggetta qualsiasi verbalizzazione, era un grande passo sulla via della fascinazione. Lo stesso concetto di transfert era un invito a lasciarsi affascinare. Il terapeuta diventava niente di menò che un simbolo delle persone più importanti nella vita del paziente. Il modo in cui il paziente si comportava con l’analista diventava la chiave per comprendere aspetti fondamentali della sua esistenza. Niente poteva essere casuale quando tutto ciò che avveniva in seduta costituiva una rappresentazione simbolica degli

elementi costitutivi dell’anima del paziente. Sebbene molti :— analisti e
pazienti :— riuscissero ad annoiarsi anche in un simile contesto, le possibilità aperte dal transfert aprivano la strada a una delle più emozionanti avventure della nostra epoca.
Intorno al 1950, anche la terapia della Gestalt iniziò a proporre una

sua via metodologica alla fascinazione. Ai primi posti dell'elenco vi era il grande rilievo dato all'esperienza immediata e a una marcata sintoniz-
zazione con questo genere di esperienza. Le esperienze su cui si concentrava l'attenzione variavano da semplici sensazioni, come una tensione alla mascella, ad ampi sistemi di valori, come la richiesta di un sostegno governativo alle classi disagiate. Divenne allora evidente che concentrando l'attenzione su avvenimenti cruciali si giungeva a sensazioni particolarmente forti.

La terapia della Gestalt sottolineò ulteriormente il potere terapeutico di un contatto di buona qualità, reagendo così a quella spersonalizzazione dell'esperienza che è tipica della nostra cultura. A supporto di questo miglioramento della qualità del contatto vi erano specifici insight riguardanti il valore psicologico di funzioni elementari di contatto come la vista, l'udito, la parola; il tatto e il movimento. Il miglioramento di queste funzioni portava a una ulteriore amplificazione dell'esperienza personale. Grazie a questa amplificazione, venivano creati elevati livelli di fascinazione.

Questo primato dell'immediatezza venne ulteriormente sancito dal cosiddetto esperimento, ossia dall'impiego terapeutico di esercizi intesi a
dare al paziente la possibilità di praticare il comportamento desiderato. Se per esempio il paziente non riusciva a parlare in modo soddisfacente con un genitore, con il coniuge, con il superiore o con una nemesi del passato, poteva esercitarsi a farlo, generalmente nel corso della stessa seduta terapeutica. Oppure, se la persona non riusciva a usare la voce in modo efficace, era possibile insegnarle a respirare in modo da superare il problema. Il passaggio all'azione immediata creava una situazione di emergenza, dovuta al fatto di dover immaginare un incontro con la persona temuta, o di doversi esercitare in una funzione rischiosa. L'emergenza era relativa, poiché nessuno sarebbe stato licenziato, punito o messo al bando, e il terapeuta rappresentava un prezioso alleato. Nonostante la relativa sicurezza, tuttavia, la persona continuava a vivere la situazione come rischiosa, e il pericolo determinava una estrema fecalizzazione dell'esperienza. Sebbene di solito valesse la pena di correre questi rischi, in certi casi il pericolo sarebbe stato comunque eccessivo, e il terapeuta doveva cercare di contenerlo

entro limiti sperimentalmente controllabili.
Il grande fascino che accompagnava questi sviluppi tecnici era in armonia con il sempre crescente bisogno di esperienze affascinanti allora evidente in ogni ambito culturale. Gli studenti cominciavano a pensare che lo studio non dovesse essere soltanto preparatorio ma anche interessante; dai matrimoni sprofondati nella monotonia si iniziò a uscire, anziché continuare a sopportarli; si allargò sempre di più il

mercato della sensazione, ivi compresa la vendita di violenza, sesso e terrore; il suono venne amplificato, il colore venne reso più vivido, e cosi via. Con tutti i loro eccessi, queste amplificazioni determinarono un rinnovato interesse per la propria persona in un mondo in cui la rassegnazione sembrava troppo spesso l’unica alternativa.

Se si tengono presenti gli elementi di fascinazione insiti nella psicoanalisi e nella terapia della Gestalt, come pure in altri metodi, non sarà difficile, cogliere ciò che accomuna il terapeuta al romanziere nel riconoscere esplicitamente la centralità della fascinazione. Il paziente non viene in terapia soltanto per risolvere una certa gamma di problemi ben documentati, ma anche per recuperare la propria capacità di lasciarsi affascinare, e per imparare a esercitarla. Già quando legge un romanzo lo fa con l’aspettativa di restarne affascinato, e il materiale romanzesco ha la stessa origine dell’esperienza personale. Quando il paziente entra in terapia si trova di fronte a misteri che non riesce a scandagliare, pericoli che lo minacciano, decessi che non riesce a superare, amori che non riesce a soddisfare, e speranze di recupero di occasioni perdute. Il paziente come individuo possiede caratteristiche singolari, uniche e irripetibili, e allo stesso tempo ha molto in comune col terapeuta, compresa la capacità di sorprendersi, ridere, soccombere alla violenza o affondare nella degradazione. Solo un terapeuta stanco o distratto potrebbe non restarne affascinato, anche se dal canto suo il paziente ha la sensazione di vivere una vita priva di qualsiasi stimolo o, al contrario, ricca solo d’angoscia.

La fascinazione ha sulla persona un effetto sottilmente corroborante: in quanto esperienza immediata e coinvolgente, essa rende onore — almeno temporaneamente — al suo comportamento. Questo non ha niente a che vedere con l’approvazione di uno specifico comportamento, sebbene questa iniezione di genuino interesse possa costituire una valida base per un rapporto di mutuo sostegno. Quando è più intensa, la fascinazione può avere effetti ipnotici, aprendo la persona bloccata a una maggiore versatilità. Nel caso specifico di una coppia di coniugi, Jack e Alexis, i miei valori erano totalmente in conflitto con quelli di Jack; eppure il fascino che egli possedeva ai miei occhi gli permise di continuare a lavorare con me e contribuì a creare un’atmosfera in cui trasformare un rapporto coniugale potenzialmente disastroso così da limitare al massimo i danni tanto per lui quanto per sua moglie. Messi

insieme, erano uno spettacolo caricaturale. La natura conflittuale del loro rapporto mi faceva pensare ai coniugi del Gatto, un romanzo di Georges Simenon. Alla fine del romanzo, due coniugi amareggiati e spenti vengono travolti da un odio che cancella un affetto ormai scomparso e a cui sopravvive solo una vaga, lontana tenerezza. La

moglie ha avvelenato il gatto che il marito amava, come un figlio. Da quel momento in poi il silenzio tra di loro viene mitigato soltanto dallo scambio di biglietti e dagli scherzi crudeli che si giocano a vicenda. Solo alla morte della moglie il marito pronuncia di nuovo il suo nome, e pensa nostalgicamente che “non era rimasto più nulla”.
Jack e Alexis erano stati più fortunati. Erano riusciti a tornare in sé prima che fosse troppo tardi. Quando vennero da me la prima volta, non riuscivano più a sopportarsi. Jack era un uomo grande, grosso e prepotente, esempio tipico di un’assurda mentalità maschilista. Alexis era una donna dall’aspetto radioso ed esotico chequi aveva conosciuto in Grecia. Col marito non voleva nemmeno più parlare. Cosa strana, continuava a fargli da mangiare. Ma era difficile capire cosa ciascuno dei due avesse potuto trovare nell’altro. Lei aveva una tale carica di energia che pareva sempre sul punto di esplodere, eppure per amor di tranquillità la reprimeva deliberatamente così da ridursi in stato quasi catatonico. A questo punto non chiedeva altro che un po’ di pace. E questa pace cercava di ottenerla irrigidendo il proprio corpo in maniera tale che pareva quasi di vederglielo fare. Pronunciava solo poche e concise parole; per il marito, una frase intera le sarebbe parsa già troppo. Ovviamente non era questo il modo per essere lasciata in pace. Lei non gli stirava i calzoni, e lui la picchiava. Ma nemmeno ricorrendo ai pugni gli era possibile infrangere la corazza della sua sardonica superiorità. Non avrebbe ceduto neanche sotto le più atroci torture.
Mi alzai e andai a sedermi accanto a lui, sul divano. Gli misi un braccio sulle spalle e gli chiesi se si rendeva conto di quanto stesse diventando sgradevole. Quasi non riusciva a credere alle mie parole; il mio giudizio chiaramente lo aveva sgomentato. Ribattè che chiunque, in quelle circostanze, l’avrebbe picchiata, e che se la pensavo altrimenti dimostravo di non aver spina dorsale.
Era così strano, come un toro che cercasse di mangiare seduto a una tavola apparecchiata. Nonostante che il nostro atteggiamento di fondo fosse completamente diverso, da come lo toccavo, dalle mie parole e da quello che vedeva poteva capire che ero affascinato dal loro rapporto, proprio come avrei potuto restare affascinato dallo spettacolo di due auto lanciate una contro l’altra a tutta velocità. In questo modo vide chiaramente, senza bisogno che glielo dicessi, che nonostante i miei valori fossero l’esatto contrario dei suoi io sarei rimasto al suo fianco

fino in fondo, come se la sua storia fosse scritta in un libro che io ero incapace di deporre. Lui e sua moglie erano due straordinarie caricature che per motivazioni meschine — nessuno dei due, per esempio, era disposto a cedere all'altro la casa in cui vivevano — accettavano di tollerare in permanenza il silenzio in un'atmosfera potenzialmente

esplosiva. Coll’andar del tempo Jack abbandonò in parte il suo atteggiamento maschilista e se ne andò, rinunciando a una casa che per lui in realtà non aveva mai avuto una grande importanza. Il coraggio irremovibile della follia che, come nel Gatto, gioca ogni mano con ostinazione monomaniaca, aveva lasciato il posto alla flessibilità e a un accordo accettabile per ambedue.

Il gatto accentua quanto di peggio possa avvenire in un rapporto di coppia. I personaggi infatti non riescono, a sfuggire alla morsa implacabile del risentimento. L’autore li segue fino all’inevitabile epilogo, in cui la meschinità li spinge alla : più completa degradazione. Nulla ostacola la loro corsa verso l’abisso. Per un narratore, scoprire cosa può accadere spingendo una sola caratteristica fino alle sue estreme conseguenze rappresenta un lusso. Se si lascia che la mente del personaggio si consumi in un’unica possibilità di scelta, viene a mancare l’effetto frenante della complessità, e ne segue inevitabilmente la tragedia. Non c’è nessuno che possa aiutare i personaggi a cambiar vita, nemmeno l’autore, che è semplicemente curioso di vedere come la storia andrà a finire.

Jack e Alexis avrebbero potuto essere i personaggi del Gatto, ma avevano il vantaggio di non essere soli. In compagnia di una mente esterna, poterono scoprire la complessità della propria esistenza. All’inizio accumulare continui motivi di infelicità poteva avere un suo fascino perverso; ciascuno dei due riusciva a vedere soltanto la gola dell’altro. Ma poi, finalmente, si preoccuparono della propria sopravvivenza.

Quella tremenda esperienza di vita a due era affascinante perché gettava luce sul rischio insito in ogni esperienza coniugale, un elemento indubbiamente degno di attenzione. La loro situazione era simile a quella crudamente presentata nel Gatto, ma nel loro caso non fu necessario giungere fino in fondo prima di accettare una soluzione umana. Percorrere quel cammino insieme a loro, coinvolto in veste di testimone, mi aprì a quegli impulsi umani che sfuggono alla tecnologia di una fredda osservazione. Ricordiamo V Elogio della follia di Erasmo da

Rotterdam, in cui la follia viene esaltata come ciò che ci permette di andare oltre un sapere immobile per cogliere il fascino insito nella semplice esperienza del vivere. Erasmo consiglia una forma particolare

di adulazione, più onesta di quanto l’attuale senso del termine lasci intendere, qualcosa di più vicino a una meraviglia unita a gentilezza. Questo stato d’animo
deriva da una certa gentilezza unita a rettitudine. [...] Sostiene i derelitti, consola gli afflitti, rincuora i deboli, risveglia gli stolti,

à salute ai malati, addolcisce gli intrattabili, riunisce gli affetti e così uniti li mantiene. Invoglia i fanciulli ad apprendere; rallegra i vecchi; sotto il colore della lode mostra senza offesa ai principi i loro difetti, e allo stesso tempo suggerisce loro come emendarsene. In breve, rende ciascuno giocondo e accettabile ai propri occhi.

Con un simile repertorio a sostanziarla, l’esperienza della fascinazione aiuta a evitare : la banalizzazione che deriva da una tecnologia utilizzata in modo tanto competente quanto freddo e distaccato.

9

Fuga dal presente

Dicono che Ulisse stanco di meraviglie
pianse d’amore nel vedere Itaca
umile e verde. L’arte è quell’Itaca
una verde eternità, non le meraviglie.
— Jorge Luis Borges

Per comprendere meglio l’effetto terapeutico della fascinazione, è utile vederla in rapporto con l’attenzione prestata negli ultimi anni all’esperienza del qui-e-ora. Il particolare rilievo dato al qui-e-ora elimina ogni distrazione dovuta a riferimenti al passato, al futuro o a luoghi diversi da quello in cui ci si trova. Scomparse queste possibilità di distrazione, resta un’esperienza focalizzata, molto più intensa di quella che si vivrebbe se si dovesse tener conto di tutto. La consapevolezza è sgombra, la concentrazione è più profonda; e le funzioni della persona si svolgono fluidamente e senza intoppi. Chi si prepara a un esame o si allena a lanciare una palla da baseball lo sa bene, e per questo
motivo cerca di cancellare tutto il resto dalla propria mente. Ma per quanti sforzi si facciano, è difficile riuscire a concentrare l’attenzione quandò essa è contesa da tanti altri interessi.

Intorno al 1950 gli psicoterapeuti cominciarono a studiare in maniera più approfondita queste interferenze con la capacità di concentrazione, che si rivelavano come degli ostacoli sulla via del cambiamento. Molti di loro giunsero a diffidare delle reti complesse di influenze, nelle quali essi scorgevano una forma di evasione da ciò che secondo loro realmente contava, cioè gli eventi, che si svolgono nel qui-e- ora. Mentre in precedenza il materiale accettato dallo psicoterapeuta poteva comprendere distaccate lamentazioni riguardo al passato, preoccupazioni riguardo al futuro e vuoti resoconti di incomprensione da parte degli amici, in questo nuovo approccio il terapeuta si poneva l’obiettivo di superare di slancio ogni sovrastruttura razionalizzante per

giungere a sensazioni e sentimenti allo stato puro. Quando si riuscivano a canalizzare nel presente gli eventi di un vasto panorama psicologico, si constatava che questo aveva un effetto purificatore. In un mondo travolto dalla sua stessa complessità, l'accento sull'immediatezza metteva in rilievo la semplicità e aiutava a sgombrare il campo da molte debilitanti abitudini mentali che rallentavano il processo terapeutico.
In questa dimensione ristretta, un qualsiasi punto di acuta concentrazione poteva innescare tutta una catena di eventi interni. Prendiamo per esempio una sensazione semplice come un prurito. Concentrandovi sopra l'attenzione, inizialmente il prurito può farsi più intenso. Quindi può spostarsi in un'altra zona del corpo, poi in un'altra ancora, e infine far ritorno al punto originario. Continuando a concentrarsi, ciascun momento di consapevolezza innesca quello successivo, finché tutto il corpo non ne viene riscaldato come da un fuoco diffuso. Le diverse sensazioni si rafforzano reciprocamente come una fila di pedine del domino che invece di crollare si tirino su una con l'altra, raccogliendo ondate di emozioni che liberano l'energia repressa, e dando nuovo vigore a quella stessa persona che in precedenza aveva un normale prurito che avrebbe potuto benissimo essere ignorato.
Il fascino presente in semplici sequenze di sensazioni lo si poteva ritrovare anche in comportamenti più complessi. Il dialogo nel qui-e-ora con un padre visualizzato è più drammatico di una conversazione su di lui; prendere a pugni dei cuscini è più appassionante che parlare di battaglie non combattute; esprimere apertamente le critiche che finora si sono tenute nascoste è senz'altro meglio che alludere a vaghi motivi di rancore. Sono solo alcuni esempi dei molti esercizi di immediatezza che offrirono a tante persone momenti di un fascino precedentemente inimmaginabile. Un nuovo termine, quello di 'esperienza culminante' (peak experiencé) venne adottato quale parola in codice per indicare un assorbimento totale e le sue scintillanti conseguenze.
Gli straordinari effetti della concentrazione vennero messi in ombra da una diffusa credenza in quello che veniva erroneamente identificato come il potere del presente. L'essere orientati sul qui-e-ora non garantisce di per sé una concentrazione di elevata qualità. Molte persone hanno

scarse capacità di concentrazione sebbene siano totalmente immerse nei loro interessi momentanei. Il depresso, ad esempio, non ha grande interesse per il futuro e si occupa solo vagamente del passato. A essere difettoso è il suo modo di concentrarsi, non il suo calendario. Non è nemmeno detto che la persona capace di una buona concentrazione sia continuamente focalizzata sul presente. E ovvio che i suoi interessi spazino su eventi accaduti in momenti e in luoghi anche molto lontani fra loro.

Ciò nonostante, poiché era più facile dire “ora” che insegnare alla gente /come concentrarsi, l’indicazione di restare nel presente veniva accolta più facilmente di quanto non avvenisse per le più complesse esigenze della concentrazione. Un numero sempre crescente di persone, rendendosi conto di quanto avessero perso lasciando che la propria vita venisse rallentata e deviata, facevano proprio il principio secondo cui si doveva vivere nel presente. Per costoro, non era più accettabile l’idea di mettere la propria esistenza in caldo, in attesa di quell’ipotetico futuro in cui si sarebbero laureati, si sarebbero sposati o sarebbero andati in pensione. Molti giunsero a pensare che il presente fosse tutto ciò che la vita poteva dare loro, l’unica realtà. •

Questo atteggiamento lo si ritrova in un libro pubblicato addirittura nel 1984 e astutamente intitolato The Precìous Present (Il prezioso presente*). E un libro in cui il presente viene esaltato in maniera sfacciata; essendo diretto ai-vasto pubblico, è scritto in stile favolistico. Un vecchio saggio, per spiegare il Prezioso Presente a un bambino, dice: “E un presente perché è un dono, ed è prezioso perché chiunque riceva un simile presente è felicéper sempre”. Ne risulta una reificazione del presente, di cui il bambino va in cerca come se fosse il Santo Graal. Sebbene in questo . libro la glorificazione sia superiore al consueto, esso esemplifica bene la posizione chiave del ‘presente’, termine usato come slogan per propagandare i valori deH’autosufficienza, della rilevanza* e dell’autenticità. Questa prospettiva può tuttavia divenire limitante, e distogliere:l’attenzione da molti importanti aspetti dell’esistenza. - ; :.. .

La concentrazione profonda, solo episodicamente indotta dall’indicazione di restare nel presente, è una capacità umana innata. E un’attenzione naturale, attraverso la quale si attira il mondo circostante nei propri confini esperienziali. Quando questa funzione non èimpedita, l’individuo può protendersi liberamente ed armoniosamente verso tutto ciò che si trova alla sua portata. L’adulto potrà riconoscere con invidia questa sovranità sul mondo circostante nei bambini piccoli, la cui capacità di essere completamente assorbiti è, per l’adulto, come un sogno realizzato. Grazie a questa totale concentrazione, per il bambino è facile restare affascinato.

Con la crescita, gli interessi del bambino vengono fortemente limitati dalle direttive di altri: genitori, amici, insegnanti, padri spirituali,

poliziotti. Al: bambino non è permesso fare molte delle cose che suscitano il suo interesse, come attraversare la strada, praticare giochi

* Gioco di parole sul duplice significato della parola present, ‘presente’ e ‘regalo’ [N.d.T.].

sessuali o lasciar cadere a terra le insalatiere della mamma per vedere come fanno a rompersi. In più viene travolto da grida, sculacciate e istruzioni contraddittorie. Infine, gli vengono imposte varie cose che preferirebbe non fare, come seguire una lezione di geografia o mangiare cibi che detesta.

La concentrazione e la capacità di restare affascinati iniziano allora a deteriorarsi. A scuola solo pochi fortunati trovano affascinante ciò che viene loro insegnato, mentre gli altri debbono accontentarsi di acquisire una serie di nozioni. Nel migliore dei casi, lo faranno grazie a uno sforzo di volontà, o per abitudine, o pensando a tutt'altro. D'altra parte anche gli stessi insegnanti spesso non si curano del fatto che lo studente sia affascinato; a loro importa soltanto che impari il materiale proposto, che si tratti delle tabelline, di Shakespeare o di una lingua straniera. Il messaggio trasmesso è questo: siccome di certe nozioni non si può fare a meno, che vi piaccia o no dovete impararle!

Per. molti non resta altra via che giungere a un grado più o meno elevato di distacco. E solo così che riescono ad affrontare molte delle cose che sono costretti a fare. Turati il naso quando devi mangiare i cavolini di Bruxelles, contrai i muscoli quando potresti commettere un errore, fantastica su una compagna di scuola invece di parlarle direttamente. Era appunto questo distacco epidemico che i sostenitori del qui-e-ora intendevano sradicare. Non che il distacco fosse una novità, visto che si era andato accumulando fin dalla notte dei. tempi; Nel nostro secolo, tuttavia, il distacco si è guadagnato un posto particolare. È un tema del quale si sono occupati numerosi scrittori, tra i quali Kafka, Sartre e Gamus. Ormai questa consapevolezza è cresciuta a tal punto che il distacco non solo viene ampiamente trattato in campo artistico, ma è frequentemente fatto oggetto di discussione a livello generale. Al giorno d'oggi non è necessaria molta sottigliezza filosofica per rendersi conto delle forze spersonalizzanti che operano nel nostro mondo.

ha dissociazione

La concentrazione e il distacco possono essere visti come opposti polari. La concentrazione resta difficile finché vi si oppone il distacco. Tra gli aspetti della nostra vita quotidiana che continuamente ci distraggono possiamo citare il conformismo, le abitudini dannose, le carenze linguistiche, gli obblighi che ci ; vincolano a certe persone e tutta una serie di paure personali. Partendo dal presupposto che questi

influssi non possano scomparire da un giorno all’altro, il miglioramento della concentrazione deve avvenire nonostante tutto ciò che ci

indurrebbe ad assumere un atteggiamento distaccato. Indubbiamente il problema è complesso, e l'esperienza del qui-e-ora costituiva un passo avanti verso la soluzione raggiungendo un obiettivo particolarmente importante: quello di stringere un'alleanza tra la concentrazione e il distacco.
Quando ci si concentra sul qui-e-ora, ci si distacca da tutto il resto. Il qui-e-ora delimita una zona ristretta su cui esercitare la concentrazione. Il resto non conta.
Tramite questa riduzione dell'area su cui l'individuo doveva concentrarsi, l'importanza attribuita al presente contribuì a riportare in auge la veneranda tecnica psicologica della dissociazione. Grazie alla propria naturale capacità dissociativa la persona può distogliere l'attenzione da importanti aspetti della propria vita per concentrarla su un elemento particolare. In precedenza questo fenomeno dissociativo veniva considerato patologico, in quanto segno di una grave incapacità di operare i necessari spostamenti dell'attenzione tra aree diverse, tutte potenzialmente importanti. Nei casi di personalità multipla, per esempio, quando la persona ha assunto una certa identità non si rende conto dell'esistenza delle altre. Oppure la persona può dissociarsi dalle proprie idee suicide ed essere spinta, in uno stato quasi di trance, a uccidersi. In realtà la dissociazione non è sempre e comunque un fatto patologico. È uno dei molti fenomeni che possono manifestarsi in un punto qualsiasi dello spettro patologia-salute. Può costituire il culmine di una sana fascinazione, o il delirio di un ricoverato al manicomio.
La dissociazione può così essere riconosciuta come un meccanismo assai frequente per distogliere l'attenzione da gran parte di ciò che potrebbe risultarci sgradito. È il genere di esclusione di quando un guidatore immerso nelle sue fantasticherie si rende conto all'improvviso di non essere stato minimamente attento alla strada. Un caso meno pericoloso e : più produttivo di dissociazione può essere quello del pittore che con sua grande sorpresa scopre che ha saltato il pasto di mezzogiorno, ed è ormai ora di cena. Per quel guidatore o per quel pittore i normali spostamenti dell'attenzione sono temporaneamente inaccessibili. Che tali spostamenti dell'attenzione siano anche desiderabili, dipende dalle circostanze specifiche. Il pittore, completamente affascinato dal proprio lavoro, non ha bisogno di distoglierne l'attenzione a meno che non scoppi un incendio, non abbia un appuntamento

importante o non corra il rischio di morire di fame. Evidentemente in certi casi questa dissociazione dell'attenzione può svolgere una funzione importante, e costituire il massimo livello della concentrazione produttiva; altre volte invece, qualora siano necessari degli spostamenti, può avere; effetti disastrosi. • ^ : :
Il rischio, insito in questa concentrazione assoluta,-ovviamente, è

quello di trascurare esperienze indispensabili. Prima o poi ciò che è stato ignorato può tornare a perseguitarci. Qualunque cosa si stia facendo, provando o desiderando, è importante che sia in armonia con un ampio retroterra di esperienze dalle quali l'esperienza presente possa evolversi e nelle quali possa affondare le proprie radici. Non esiste idea, comportamento o desiderio che sia una entità indipendente. Il fatto che una persona beva vino, latte, acqua o cicuta dipenderà dal suo sistema di valori così come è venuto costituendosi nel tempo. Di solito chi fa parte degli Alcolisti Anonimi non beve vino, il vizioso non beve latte, il nuotatore non beve l'acqua in cui sta nuotando, e la persona felice — nonostante possibili tentazioni passeggere — non si uccide.

Sebbene queste equazioni ammettano numerose eccezioni e ampio spazio di manovra per la specificità individuale, l'esperienza individuale

è qualcosa che per principio mal sopporta la disarmonia. E molto difficile riuscire a scrollare una persona da questo sistema di elementi interconnessi, ed è proprio per questo che "non si può sfuggire a se stessi". Eppure, sebbene sia impossibile sfuggire a se stessi, se si vuole cambiare bisogna trascendere questo retroterra che non ci abbandona mai e che determina continuamente il nostro stato d'animo. La via della dissociazione, che descriverò tra un momento, è uno strumento assai potente per aggirare questo condizionamento. Ma prima di scendere nei dettagli vorrei tratteggiare brevemente la possibile alternativa per ottenere il cambiamento psicologico, quella che sottolinea l'importanza del contesto nell'evoluzione individuale.

Considerando il ruolo del contesto, innanzi tutto per decidere cosa è importante e cosa non lo è, ciascuno può scegliere da un numero di possibilità relativamente elevato e comunque maggiore di quelle che possono essere sfruttate dal singolo individuo. Per esempio, si può partire dalla semplice considerazione che non è possibile vedere un uomo, punto e basta. Si può soltanto vedere un uomo che, tra tutte le altre possibilità contestuali, cammina per la strada, indossa abiti sportivi, tiene per mano due bambini uno dei quali è suo figlio e l'altro è figlio del suo vicino di casa. Questa è una semplice affermazione dell'inevitabile rapporto tra figura e sfondo: in questo caso, tra l'uomo da una parte, e la stradaci bambini e gli abiti dall'altra. Ma l'osservatrice — supponiamo che sia una donna — ha altre possibilità di scelta nel

collegare l’uomo da lei visto a tutto il resto, che forma il contesto della sua percezione. L’intera esperienza diventa ben diversa se l’osservatrice è intenta a pensare a una telefonata sgradevole fatta poco prima; In questo caso può darsi che noti l’uomo solo di sfuggita. Se invece l’osservatrice è profondamente attirata dall’uomo, quella telefonata può passare in secondo piano. Può anche darsi che noti i bambini solo in

maniera periferica, o che sappia che quell'uomo ha appena perso la moglie, e nel vederlo provi un sentimento di pena. Però potrebbe tornarle anche in mente la scena di un film; oppure potrebbe venirle voglia di salutare l'uomo a gran voce, e invitarlo a casa propria insieme ai bambini. Tutte queste possibilità di scelta derivanti dallo sfondo danno all'osservatore ampio spazio per esprimere la propria individualità a livello di sentimenti e di comportamenti.

In secondo luogo, nel mettere in rilievo la funzione del contesto è possibile reinterpretare eventi già avvenuti, procedura: assai praticata dalla psicoanalisi. Questa scelta nasce dalla scoperta che comportamenti
e sentimenti indesiderati hanno la loro origine nel contesto fornito dalla storia passata della persona. Per esempio, la paziente che si trova sempre a disagio alla presenza del suo datore di lavoro può essersi dimenticata delle urla di suo padre quando lei era bambina. Nel corso della psicoanalisi il ricordo riaffiora, dandole la possibilità di modificare
la sua interpretazione di ciò che è realmente successo negli anni della sua infanzia. Può rendersi conto, per esempio, che le urla di suo padre erano dovute alla disperazione di fronte a problemi che ben poco avevano a che vedere con la figlia. Capito questo, il nuovo contesto in cui la paziente adesso può vivere le rende più facile migliorare la qualità dei suoi rapporti con il datore di lavoro, che dopo tutto non è suo padre e — si suppone — non è disperato. La psicoanalisi, considerando i benefìci effetti di questa riorganizzazione del passato, attribuì ovviamente grande importanza al contesto della vita individuale.

Torniamo adesso al dissociazionismo, che affronta il. cambiamento dal versante diametralmente opposto. Invece di andare a frugare nel contesto, il dissociazionismo cerca in misura : maggiore o minore di eliminarlo, e di ripartire da capo con nuove esperienze. Per: ottenere questo risultato si sono:tentate varie strade: il lavaggio del cervello, la meditazione, l'ipnosi, le droghe e le tecniche psicoterapeutiche orientate sul qui-e-ora, soprattutto quelle della terapia della Gestalt. Sebbene ciascuna di queste metodiche offra motivi, procedure e risultati differenti, tutte quante si propongono l'obiettivo di sbalzare la persona dal continuum temporale. È una prospettiva assai attraente in un'epoca

frenetica come la nostra, in cui tanto successo ha avuto la battuta: “Fermate il mondo, voglio scendere!”. I metodi ai quali ho accennato si muovevano proprio in questa direzione, aiutando la gente a trovare rifugio in un presente che sembrava puro, avvincente, tutto di un pezzo, indipendente. Vediamo adesso come ciascuno di questi orientamenti abbia rappresentato un’apertura a nuove esperienze, e allo stesso tempo abbia innalzato le: mura di nuove prigioni.

Il lavaggio del cervello

Di solito i procedimenti dissociativi venivano somministrati a persone che, sebbene non fossero in grado di prevederne tutti gli effetti, vi si sottoponevano di loro spontanea volontà. Non era sempre così, tuttavia; questo soprattutto nel lavaggio del cervello di persone accusate di deviazionismo politico o di spionaggio a favore di potenze straniere. Il lavaggio del cervello è forse la forma più spietata di abolizione intenzionale del contesto. Lo scopo è quello di creare — se necessario con la forza — una tabula rasa, sulla quale ricominciare a scrivere tutto ciò che si ritiene opportuno. :

Il lavaggio del cervello viene praticato, in forme diverse, fin dall'antichità; questo termine tuttavia viene attualmente utilizzato per designare i metodi utilizzati in Cina e in Russia per piegare l'individuo al sistema sociopolitico. Un esempio di questi metodi lo possiamo trovare in quello che scrive R. L. Walker nel 1956 a proposito dell'indottrinamento dei lavoratori nella Cina comunista. Secondo Walker, si iniziava allontanando le reclute dal loro ambiente e dalle loro attività consuete per un periodo variabile dai' nove ai dodici mesi, ed evitando nel frattempo ogni contatto con i familiari o gli amici. Nella cultura americana, è tradizione creare una nuova atmosfera di apprendimento per i giovani favorendone l'allontanamento da casa all'atto dell'iscrizione al college. Anche la pratica del ritiro, oggi diffusa

non solo tra i gruppi d'ispirazione religiosa, ma anche nell'industria e tra i gruppi d'incontro, ha appunto lo scopo di creare un'atmosfera di isolamento tale da favorire livelli ottimali di apprendimento. Chi intraprende queste esplorazioni compie spesso rapidi progressi proprio grazie alla maggiore concentrazione favorita dalla separazione dalle famiglie e dall'ambiente consueto.

Prendendo le mosse dall'isolamento dell'individuo da tutto ciò che gli era familiare, questo programma cinese di indottrinamento mirava anche a produrre affaticamento fisico, più di quanto normalmente non avvenga nei nostri ritiri. L'individuo veniva sottoposto a carichi di lavoro assai elevati, lasciando scarse occasioni di rilassamento o riflessione; è un po' quello che avviene nelle nostre facoltà di medicina... L'assimilazione dei valori desiderati veniva ulteriormente favorita dal continuo aumento della tensione e dell'incertezza, ottenuto dando

all’individuo la sensazione di essere costantemente minacciato. Ogni tanto qualcuno scompariva, e si diffondevano voci paurose sul destino che lo attendeva. Come se questo non bastasse ad ingigantire agli occhi di ciascuno la necessità di un corretto apprendimento, il senso di urgenza veniva ancora accresciuto dalle continue violenze verbali. A

quanto pare, in Cina ci si ispirava agli stessi principi poi adottati a Synanon,* dove le violenze verbali vengono considerate segno di onestà e spontaneità. Il colpo di grazia assestato dagli indottrinatori cinesi alla capacità di conservare un normale senso delle proporzioni era la proibizione di scherzare: di solito è proprio lo scherzo a darci la possibilità di rammentare che le cose fortunatamente non stanno come si vorrebbe farci credere. , ' ; * •-

Evidentemente questa, procedura crea uno stato di emergenza, che già di per sé incanala i processi mentali vincolandoli all'immediatezza. Quelle reclute venivano scaraventate in un.ambiente completamente nuovo, con il quale il loro mondo abituale -— almeno per il momento — aveva scarsissimi punti di contatto. Trascorso questo periodo.di esaurimento e di crisi, aveva luogo quello che veniva definito "taglio delle code"; le "code" in questione erano i legami con tutto ciò che in precedenza aveva particolare importanza nell'esistenza dell'individuo: i valori, le amicizie, la famiglia, l'occupazione, i divertimenti preferiti e via dicendo. Come afferma William Sargent —, un altro studioso del fenomeno del lavaggio del cervello — "è possibile inculcare nell'indivi-
duo [...] [nuovi sistemi di credenze] in seguito all'induzione deliberata o casuale di paura, rabbia o eccitazione. [...] La lavagna corticale può
essere temporaneamente ripulita [...] permettendo la sostituzione [dei vecchi comportamenti con nuovi comportamenti]".

Robert Jay Lifton ha intervistato alcuni ex "nemici del popolo cinese" che erano stati sottoposti a questo procedimento di riforma del pensiero. Anche qui risulta evidente che uno degli aspetti fondamentali della loro esperienza è stata la subordinazione del contesto, nel senso di un azzeramento di tutto ciò che precedentemente contava qualcosa nella vita dell'individuo. Con le parole di uno degli intervistati, "bisogna denunciare tutte le proprie idee imperialiste e liberarsene; bisogna sottoporre a critica ogni nostro pensiero, sotto la guida del funzionario. [...] Questo è necessario, perché se prima non ci si libera di questi pensieri, non è possibile acquisirne di nuovi".(corsivo mio).

Sebbene di solito l'individuo indottrinato abbracci integralmente le nuove convinzioni, quando viene rilasciato gli resta quello che Lifton e altri hanno definito "lo sguardo fisso a mille miglia di distanza". Uno

sguardo simile — anche se non altrettanto distaccato — l'ho notato in alcuni frequentatori abituali dei gruppi d'incontro, pronti a usare a ogni piè sospinto parole come "contatto" o "vissuto", ad abbracciare chiunque capiti loro a tiro o a evitare eccessivi coinvolgimenti con la formula "questo è un problema tuo".

* Comunità per il recupero dei tossicodipendenti [N.d.T.].

Quando chi ha partecipato a uno di quei programmi cinesi-di indottrinamento fa ritorno in Occidente, la sua coscienza sembra dolorosamente divisa. Da una parte la persona sembra letteralmente resuscitata. Dall'altra, tuttavia, questa resurrezione presenta molti aspetti oscuri: ci si aspetterebbero espressioni di felicità, e invece ci si trova di fronte a un volto inespressivo e a vuote dichiarazioni grondanti retorica. Stiamo assistendo al recupero dagli effetti degli anni di prigionia, o dagli effetti del distacco dal periodo antecedente? Preso nel conflitto tra i due imperativi educativi, ciascuno dei quali mira al controllo della sua mente, l'individuo viene battuto due volte, e due volte costretto a un umiliante atto di sottomissione. Sebbene la rieducazione secondo il metodo cinese di solito 'attecchisca', talvolta l'individuo sottoposto al lavaggio del cervello una volta tornato in Occidente viene nuovamente lacerato da un contesto conflittuale. Anche nei casi in cui riesca a scorgere qualche crepa nelle idee che gli sono state instillate, egli cerca disperatamente di conciliare le nuove idee con la filosofia appresa durante la prigionia. Questa compatibilità — presupposto indispensabile di ogni armonia interiore — tra l'esperienza immediata e il contesto in cui essa ha luogo, va in frantumi quando l'individuo fa ritorno a ciò in cui una volta poteva sentirsi a proprio agio come in un vecchio paio di pantofole.

U ipnosi

Un altro sistema per separare l'esperienza dal contesto in cui essa ha luogo è l'ipnosi. I metodi di induzione ipnotica generalmente mirano a restringere il raggio dell'attenzione. Sebbene le procedure e gli scopi varino grandemente, l'ipnotizzatore opera in ogni caso indirizzando l'attenzione del soggetto su una certa sensazione o su un certo oggetto esterno, cosi che qualsiasi altro elemento passi in secondo piano. Marion Moore afferma a proposito di Milton Erickson, il massimo rappresentante dell'ipnosi terapeutica, che "era un maestro nel distrarre il paziente così da impedirgli di concentrare l'attenzione sui propri pensieri o sull'ambiente circostante. [...] Lo scopo dei suoi procedimenti d'induzione consisteva nel rivolgere la mente della persona verso l'interiorità, limitando così l'influsso degli stimoli esterni. Questa attenzione protratta stimolava rapidamente una trance profonda". Una volta indotta la trance, la persona si trova in uno stato di dissociazione in cui spesso è possibile aggirare convinzioni e abitudini ormai

radicate. In altre parole, lo stato di trance ha luogo quando il soggetto viene talmente assorbito da uno specifico elemento da dimenticare ogni

altra cosa. Come scrivono Erickson e Ernest Rossi, coautori di Ipnoterapia, “Quando il terapeuta riesce a etichettare corrrettamente l’esperienza che il paziente sta vivendo qui-e-ora, quest’ultimo di solito si mostra immediatamente riconoscente e pronto ad accogliere qualsiasi altra cosa il terapeuta abbia da dirgli. [Ciò determina] un atteggiamento di apertura nei confronti di qualsiasi suggerimento il terapeuta desideri avanzare”. .

Questa, descrizione dell’induzione ipnotica porta a ritenere che una esperienza del qui-e-ora pienamente vissuta possa rendere la persona più disponibile ad accogliere nuove idee. Una volta creata la dissociazione, la persona è libera di parlare col terapeuta di esperienze altrimenti inaccessibili. Oppure, via suggestione post-ipnotica, può fare cose che altrimenti non : sarebbe in grado di fare. Talvolta questa determinazione. può spingere il paziente troppo innanzi, così da farlo esitare. Altre volte il paziente, pur andando avanti, viene preso dall’ansia. In ambedue i casi, il terapeuta scopre che non gli è possibile cancellare completamente il contesto. In presenza di paure che causino sofferenze eccessive, spetta al terapeuta prendere il paziente per mano e guidarlo oltre l’ostacolo.

Una delle differenze fondamentali tra l’ipnosi e il lavaggio del cervello è che mentre quest’ultimo richiede tempo, l’ipnosi è nota per la brevità dell’intervallo tra l’induzione e il verificarsi delle conseguenze desiderate. E risaputo che lo stato ipnotico permette di ottenere in breve tempo effetti che vanno dall’anestesia a dimostrazioni di grande forza fisica alla capacità di ricordare eventi da lungo tempo dimenticati. Grazie a suggestioni post-ipnotiche la persona diventa capace di telefonare a un amico a cui aveva paura di telefonare, di raccontare ai figli storie che era troppo timida per raccontare, di tenere una conferenza senza restare ammutolita dal panico, di entrare in un ascensore quando ciò in precedenza l’avrebbe terrorizzata a morte. Questi e altri risultati altrettanto straordinari — irraggiungibili in circostanze normali — assicurano all’ipnosi un posto d’onore in qualsiasi repertorio storico dell’apparentemente magico.

Uno dei partecipanti a una dimostrazione di ipnosi di gruppo a cui era stato detto che non sarebbe stato capace di sollevare il braccio riferì in seguito che sapeva di poter sollevare il braccio se solo l’avesse voluto, ma

non sapeva come fare a volerlo. Per eseguire questo semplice movimento, gli mancava la necessaria connessione tra volontà e mezzo, come se la chiave di volta del suo carattere non riuscisse più a tenere insieme le diverse parti. Anche nella vita quotidiana possono avvenire dissociazioni di questo genere. Una donna che aveva attraversato un periodo di depressione disse poi al marito che avrebbe voluto parlargli, e sarebbe

stata perfino disposta a perdonarlo, ma non era riuscita a trovare il modo di aprire la bocca. -
Un'altra differenza tra il lavaggio del cervello e l'ipnosi è che di solito l'ipnosi viene impiegata in base a un accordo preciso e di durata limitata, e lo stato di dissociazione non è frutto di costrizione. Talvolta però non è così facile distinguere. Oggi si tende ad ammettere che quegli stessi fattori a cui si attribuisce tanto peso nell'induzione della trance ipnotica in realtà operino anche in molte altre situazioni e in maniera spesso del tutto involontaria. Ogni richiamo all'esperienza immediata crea normalmente un certo grado di dissociazione. Salvare un bambino che sta per annegare, essere coinvolti in una rissa, guardare le fiamme di un incendio che balzano a venti metri d'altezza: in simili circostanze è probabile che la persona dimentichi qualsiasi altra cosa. Anche altre esperienze di tutti i giorni hanno un'influenza spontanea di tipo ipnotico. Tra le esperienze che più attirano l'attenzione e favoriscono la concentrazione si possono citare quelle di parlare in maniera eloquente, rispondere incisivamente a specifici bisogni di altre persone, creare un senso di urgenza, e infine sostenere le proprie posizioni in maniera convincente. Perché abbiano effetto non è necessario predisporre specificamente quelle condizioni di attenzione che normalmente qualificano un'esperienza come ipnotica. Eppure, col perfezionarsi delle; tecniche ipnotiche e con un'atmosfera sociale che attribuisce particolare importanza al presente, può darsi che la gente tenda sempre più a credere che ciò che avviene adesso sia l'unica realtà esistente. L'ipnosi è una delle più grandi scoperte di tutti i tempi; essa non è solo uno strumento terapeutico, ma ci permette di gettare nuova luce sui più riposti meccanismi della mente.
La meditazione
Le stesse possibilità di straordinarie trasformazioni del comportamento promesse dall'ipnosi vengono offerte anche dalla , meditazione, che dell'ipnosi è parente stretta. Talvolta anzi è impossibile distinguerle una dall'altra. Ambedue limitano il raggio delle normali percezioni a favore di un'attenzione concentrata e protratta. La meditazione è diventata per un gran numero di persone una pratica tanto consueta quanto la preghiera lo è per i credenti. Essa consiste nel concentrarsi con una certa frequenza — di solito quotidianamente — e per un periodo piuttosto ' lungo, dai venti minuti in su, su un mantra,

un’immagine, una sensazione, uno stato d’animo (per esempio l’amore) eccetera. A questo inizio seguono spesso impressionanti cambiamenti

interni. Pace interiore, senso di armonia cosmica, benessere fisico, tranquilla sicurezza di sé, vivace ottimismo nell'affrontare i problemi; sono tutti esempi delle grandi possibilità di trasformazione individuale offerte dall'attenzione meditativa. :

Gopi Krishna, un maestro di meditazione, ha scritto pagine eloquenti sulle proprie ricerche nel campo dell'esperienza della Kundalini. La Kundalini è una corrente di energia vitale che affonda le sue radici nella parte inferiore della spina dorsale. Quando viene ridestata, essa "innalza la limitata coscienza individuale ad altezze trascendentali, conferendo
all'individuo incredibili poteri psichici e medianici". Le esperienze di Gopi Krishna, ovviamente, sorpassano quelle comunemente alla portata di chi pratica la meditazione; sono esperienze di illuminazione e di sublime rapimento. ! Per illustrare i poteri estatici di chi pratica la meditazione a livello avanzato, la cosa migliore è riportare le parole dello stesso Krishna, il quale a proposito della propria vita onirica scrive:

I miei sogni, di natura altamente pittoresca e sfuggente, erano talmente vividi e luminosi che nella condizione onirica vivevo letteralmente in un mondo radioso in cui ogni scena e ogni oggetto risplendevano radiosamente contro uno sfondo splendidamente illuminato, e il tutto rappresentava una scena di tale splendore e sublime bellezza che, senza minimamente esagerare, ogni notte durante il sonno avevo la sensazione di vagare nelle regioni incantate di un empireo paradisiaco. [...] Le vivide impressioni lasciatemi dal ricordo di un sogno felice perduravano per tutta la giornata, dolce ricordo di quella che per qualche ora mi pareva un'esistenza ultramondana, e a cui in seguito si sarebbe sostituito quello, altrettanto soave e vivido, della notte successiva.

Per evitare che questa beatitudine venga invidiata fuori contesto, Krishna aggiunge che
come la grande maggioranza di coloro che si interessano allo Yoga, non mi rendevo assolutamente conto del fatto che un sistema inteso a sviluppare le più nobili qualità latenti nell'uomo potesse nascondere tanti e tali rischi da mettere a repentaglio la sanità mentale o addirittura l'esistenza stessa dell'individuo, schiacciato dal peso di stati mentali totalmente ignoti e incontrol-

labili.
Krishna attribuisce le sofferenze quasi fatali che avevano accompa-

gnato nel suo caso la liberazione delle correnti della Kundalini a un errore di direzione nel corso della sua esplorazione solitaria. Potremmo tuttavia ipotizzare che quei problemi fossero sorti a causa delle sue difficoltà nell'assimilare energie per le quali le sue esperienze esistenzia-
li precedenti non gli avevano fornito uno ■ sfondo accettabile. La liberazione di quelle nuove energie, dissociate, era avvenuta nonostante importanti aspetti delle sue precedenti esperienze, e non come risultato di queste ultime. Ma Krishna disponeva di tutto il coraggio necessario a opporsi a quello che pareva un destino ineluttabile, e quella sua guerra interiore si concluse con una riconciliazione tra la sua nuova luminosità e la vita che aveva vissuto in precedenza. Le dimensioni di ciò che aveva perso risultano evidenti dalle parole seguenti, riferite a un momento antecedente alla comparsa di quella nuova armonia:
Avevo perso ogni sentimento di amore per mia moglie e per i miei figli. Li avevo amati teneramente con tutto il mio essere. Adesso sembrava che in me la sorgente dell'amore si fosse completamente inaridita. [...] Continuavo a guardare i miei figli, cercando di rievocare il profondo sentimento con cui li avevo guardati in precedenza, ma invano... Non erano niente di più che degli estranei. (Corsivo mio).

Le droghe

Per quanto sconvolgenti possano talvolta essere gli effetti della meditazione, e per quanto possa essersene diffusa la pratica, per quanto riguarda la potenza essa deve senz'altro cedere il passo alle droghe. Le droghe irrompono nella mente della persona in maniera immediata e massiccia, senza bisogno di indottrinamenti. Sotto questo punto di vista sono lo strumento ideale per i seguaci del qui-e-ora. Non c'è bisogno di aspettare; basta cominciare, ed ecco fatto. Una volta che la droga è entrata in circolo, che si tratti di marijuana, lsd, eroina, cocaina o altro, l'individuo fa ingresso in un nuovo mondo di esperienze dal quale non c'è modo di far ritorno finché la droga non ha esaurito i propri effetti. L'inizio è certamente meccanico, ma in seguito ciascuno vivrà l'esperienza alla propria maniera. Nonostante si sia sotto l'effetto della droga, il retroterra del consumatore farà comunque avvertire la sua presenza. Prendendo I'lsd, ad esempio, c'è chi può avere splendide visioni in cui forme e colori si combinano per formare

immagini di una bellez2a straordinaria; un altro può restare terrorizzato dalla minaccia di essere inghiottito da una montagna; un terzo può vivere momenti di estasi sessuale durante una caccia all'elefante. Le differenze riscontrate caso per caso possono additarci aspetti importanti della nostra esistenza, ma i benefici che da una simile esperienza si possono ricavare vengono tuttavia limitati dalla tendenza a scorgere nell'esperienza stessa qualcosa di oggettivo, anziché rendersi conto che siamo noi a farla accadere. Talvolta è possibile scoprire il legame con il contesto dell'esistenza individuale solo in maniera retrospettiva. La persona può allora servirsi di questi momenti di illuminazione come di una guida, più o meno come si può fare con i sogni. Purtroppo di solito questo aspetto passa in sottordine; la cosa più importante diventa quella di assumere di nuovo la droga. In confronto alla vita quotidiana la droga presenta maggiori attrattive, e quando se ne abusa le porte della prigione del presente tornano a chiudersi.

La terapia della Gestalt

La terapia della Gestalt ha un posto importante tra gli strumenti utilizzati per ridurre l'influenza del contesto, sebbene all'origine il primato del presente rappresentasse solo uno fra i suoi molti aspetti. Nonostante le semplificazioni operate da molti terapeuti, la terapia della Gestalt è un sistema metodologico complesso. Una 1 condizione essenziale per il qui-e-ora della Gestalt è l'inclusione tra le funzioni del presente della memoria, dell'immaginazione e della capacità di pianificazione. Anche se questa discriminante dovrebbe garantire sufficiente considerazione per qualsiasi esperienza, ovunque situata nel tempo e nello spazio, essa ha subito la sorte che spesso tocca alle discriminanti. E passata in secondo piano. E inevitabile che la gente resti confusa di fronte alla contraddizione insita nel fatto di credere che il passato non conti nulla, e contemporaneamente credere nel valore del ricordo. Poiché il paradosso è difficile da affrontare, alla fine uno dei due lati ha preso il sopravvento; ci si è dunque convinti che solo il presente abbia importanza.

In questa trappola cadde perfino Fritz Perls, il fondatore della terapia della Gestalt. Nelle sue prime teorizzazioni, egli descriveva il presente come "un punto zero in continuo movimento tra i due opposti del passato e del futuro"; riconosceva quindi nel passato e nel futuro punti vitali di riferimento per il presente. Anche se in effetti non cambiò mai

idea, sarebbe difficile capirlo leggendo soltanto gli aforismi riguardo al presente scritti nell’ultimo periodo della sua vita. Se nella realtà del

lavoro terapeutico Perls era un maestro nel condurre il paziente a rivivere le esperienze della sua vita passata, recuperate cosi vividamente
da dare l'impressione di un viaggio all'indietro nel tempo, in Gestalt Therapy Now giunse a scrivere: -
Ho soltanto uno scopo: quello di riuscire a comunicare anche solo una frazione del significato della parola ora. Per me, niente esiste all'infuori dell'ora. Ora = esperienza = consapevolezza = realtà.
Il passato non c'è più, e il futuro non c'è ancora.
Che avrebbero dovuto pensare i suoi lettori e i suoi ascoltatori? I più seri e attenti fra loro seppero integrare queste affermazioni con il modo in cui Perls faceva terapia e con altri suoi principi quali la necessità di chiudere le situazioni lasciate in sospeso, il rapporto di interdipendenza tra figura e sfondo, e la centralità delle funzioni umane. Venivano così salvaguardati la diversità dell'esperienza e il contesto in cui essa si svolgeva. Altri invece seppero cogliere soltanto quella rappresentazione indubbiamente semplicistica del qui-e-ora. Ai fini della rapidità di comunicazione le equazioni enunciate da Perls tra l''ora' da una parte, e
l'esperienza, la consapevolezza e la realtà dall'altra, funzionavano egregiamente; ma la loro accuratezza lasciava molto a desiderare. Siccome il presente è solo un punto del continuum temporale, in fin dei conti non lo si può identificare né con l'esperienza, né con la consapevolezza né con la realtà. In tutti e tre i casi, infatti, si tratta di eventi che avvengono nel tempo, non del tempo stesso, esattamente come un gioiello non è l'astuccio entro il quale è custodito.
Un altro errore a proposito del qui-e-ora è la convinzione che gli slogan di Perls riguardo al presente siano espressione di una filosofia di tipo esistenzialista. In realtà molti esistenzialisti, tra i quali Kierkegaard, Binswanger, May e De Greeff, non sostengono affatto il primato del presente. De Greeff, per esempio, secondo Henri Ellenberger, afferma che solo il bambino di un anno vive nel presente. A quattro anni ci troviamo già nella dimensione del giorno, a cinque in quella dell' 'ieri' e del 'domani', a otto delle settimane, a quindici del mese, a venti dell'anno e a quaranta degli anni e dei decenni. Lo schizofrenico ha una ridotta consapevolezza del passato e del futuro, come le persone affette da ritardi mentali e psicopatie.

Le idee di Perls, tuttavia, possono trovare un corrispondente in certe ingenue semplificazioni della complessa concezione del tempo di Jean-Paul Sartre. Il protagonista della Nausea, Roquentin, che paradossalmente indossa le vesti dello storico, mira a cancellare dalla propria esistenza ogni esperienza all'infuori del presente. Dice Roquentin:

Fuga dal presente 189

Mi sono guardato ansiosamente intorno: il presente, nient'altro che il presente. Mobilia leggera e solida, radicata nel suo presente, un tavolo, un letto, un armadio con specchiera... ed io. La vera natura del presente mi si è rivelata: il presente è ciò che esiste, mentre tutto ciò che non è presente non esiste. Il passato non esiste. Assolutamente. Non esiste nelle cose, e nemmeno nei miei pensieri. Ora lo so: le cose sono interamente ciò che sembrano essere, e dietro ad esse... non c'è nulla.

Queste parole esprimono un'agghiacciante rassegnazione riguardo ai fattori che fanno da sfondo alla nostra vita. Gli slogan di Perls erano perfettamente compatibili con un atteggiamento di questo genere, che spianava la strada alla totale cancellazione del contesto. Tuttavia, proprio come studiando meglio le opere di Perls diventa chiaro il suo interesse per una gamma molto più ampia di esperienze umane, ci si può rendere conto che anche nel caso di Sartre vedere in lui un sostenitore dell'esclusività del qui-e-ora significa mettere il suo pensiero in caricatura. In Uessere e il nulla, per esempio, afferma che

se si inizia con il relegare l'uomo sull'isola istantanea del presente, [...] ciò significa eliminare radicalmente ogni possibilità di comprendere il suo rapporto originario col passato.

Tenendo presente questo senso di isolamento, si può vedere che anche nella Nausea, dove Roquentin non vede altro che il presente, il suo stato può essere considerato come una malattia e non come un'enunciazione della condizione naturale dell'uomo. Roquentin si sente imprigionato nel presente, e la sua angoscia nasce dalla presa di coscienza del fatto che non vuole più che il tempo resti immobile. È profondamente turbato dal fatto che il bisogno di uno scopo, di relazioni stabili, di attività e luoghi familiari, possa non essere soddisfatto. Allora si lamenta:

Prima d'allora non avevo mai avvertito con tanta intensità di essere completamente privo di dimensioni segrete, confinato entro i limiti del mio corpo, dal quale i pensieri s'innalzavano leggeri come bollicine. Io mi costruisco dei ricordi col mio essere presente. Sono escluso, abbandonato nel presente: inutilmente cerco di ricongiungermi al passato: non posso fuggire. (Corsivo mio).

Le sofferenze che contrassegnano la prigionia di Roquentin nel

presente corrispondono alla situazione di blocco a cui può esser fatta risalire ogni forma di nevrosi. Forse Sartre vedeva in Roquentin un individuo tragicamente prigioniero del presente; oppure, al contrario, lo vedeva come deplorevolmente riluttante a vivere nel presente. In realtà nel presente non vi è nulla in cui risiedere o da cui fuggire.
Quando penso alla vita nel presente, mi torna in mente l'orologio digitale, simbolo particolarmente appropriato di un presente isolato. Il fatto che questa invenzione sia qualcosa di più di una semplice comodità è ben illustrato dalle osservazioni di Tina Jacobowitz, un'insegnante del New Jersey, la quale ha notato che i bambini non imparano più le frazioni con la stessa facilità di una volta, e si è resa conto che l'orologio analogico permette di scorgere relazioni non più individuabili in quello digitale. Concetti come 'prima', 'dopo', 'intero', 'parte', 'e mezzo', 'meno un quarto' non possono essere espressi da questo genere di orologio. Il tempo resta immobile ad eccezione di una frazione infinitesima di minuto, e qualunque sia l'ora segnata dall'orologio, quell'ora è sempre l'unica che sia possibile vedere. Al servizio della semplicità, l'orologio digitale espunge il contesto entro il quale compare ogni data ora, annullando perciò l'esperienza visiva di un continuo movimento di transizione. Analogamente, la persona strettamente orientata sur presente sviluppa una mentalità di tipo digitale. Tuttavia è solo tenendo conto dell'inevitabile movimento del tempo che è possibile dirigere armoniosamente la propria attenzione verso l'intero ventaglio delle esperienze della vita.
Con tutto ciò il qui-e-ora ha assolto una importante funzione come canale psicologico per intensificare l'attenzione. E servito a ridurre la distanza psicologica tra l'individuo e gli eventi della sua vita. Nel tentativo di entrate nel presente, l'individuò è costretto ad entrare, volente o nolente, nella propria esperienza. Ne segue inevitabilmente la scoperta che l'importante è cosa avviene, con chi avviene, come avviene,
cosa si prova riguardo a ciò che sta avvenendo, e soprattutto quali sono le conseguente di ciò che sta avvenendo. Il terapeuta tuttavia sarà più in sintonia con gli elementi fondamentali dell'esperienza se anziché spingere il paziente a "vivere nel presente" lo guiderà direttamente verso le sue funzioni e la sua consapevolezza. Allora la fascia ristretta di esperienze

determinata dalla maggiore focalizzazione spingerà la persona in avanti come un aeroplano che atterra guidato con precisione da un fascio di onde radio.
Allo scopo di coordinare l'intensità rigeneratrice dell'esperienza amplificata, e la realtà più ampia in cui ogni esperienza individuale si svolge, il terapeuta deve essere sufficientemente versatile da riuscire a fare la spola tra le diverse modalità di intervento. Incluse in questa

totalità integrata così da conferire alla terapia un senso di fermento e di quotidiana umanità vi sono alcune attività normalmente considerate una perdita di tempo, come scambiarsi ricette, scherzare, commentare un film o discutere ; dei progetti per le vacanze. L'arredamento della casa di un conoscente, la descrizione di un amico intimo o i riferimenti a una curiosa avventura permettono una ulteriore espansione dell'interesse nei confronti dell'altro., Arricchire la narrazione degli eventi principali vissuti dalla persona, scorgere le implicazioni di ciò che essa sta facendo, pianificare nuove opportunità, avvertire l'importanza dell'amicizia: è questo genere di interessi umani a mettere in evidenza la
comprensività dell'attenzione individuale. Questa ampia gamma di argomenti e di stili può servire a trasformare un'esperienza altrimenti dissociata in parte autoevidente dell'esistenza individuale intesa in senso allargato.
Passare da una modalità di intervento all'altra non significa necessariamente escludere un livello elevato di concentrazione. Anzi, ne rappresenta il presupposto necessario. Perfino il romanzo, condensato com'è, non ci fa palpitare il cuore in continuazione; tanto meno lo deve fare la terapia. Vivere un'esperienza umana significativa e coinvolgente non significa soltanto concentrarsi sui propri processi interiori, prendere a pugni dei cuscini, sviscerare dinamiche interpersonali o mandare a mille i propri circuiti neuronici. Spesso perciò vale la pena di correre il rischio di diluire l'energia troppo concentrata. Troppo poco movimento — derivante dalla preminenza assoluta data al qui-e-ora — ci preclude l'accesso a molte cose importanti: la continuità nell'impegno, le conseguenze delle nostre azioni, la necessità di prepararsi ad affronta-
re situazioni complesse, la fidatezza, la reattività alle richieste che sicuramente verranno avanzate nei nostri confronti, e via dicendo. Quando queste inevitabili esigenze della vita vengono cronicamente trascurate in nome di quelle che dovrebbero essere finalità tecniche solo temporanee, ne deriva da un lato l'estraniamento da gran parte di ciò che è socialmente importante; dall'altro una esistenza ridotta a stereotipo.,
Vorrei ora fare un paio di esempi di persone influenzate dagli stereotipi riguardanti l'esperienza del presente, da cui risulteranno

evidenti gli effetti dissociativi di tale distorsione, e si potranno ricavare alcune indicazioni dell'opportunità terapeutica di una fuga dal presente. Abigail, una giovane donna di venticinque anni,-era in rotta con i genitori i quali per. motivi religiosi non tolleravano l'idea che vivesse con un uomo senza,essere sposata. Sebbene profondamente turbata da questa situazione, era fermamente decisa a restare con l'uomo che amava. Desiderava disperatamente una riconciliazione con i genitori,

ma non al prezzo di rinunciare alla propria libertà di scelta. Nel raccontarmi questa storia, parlava nel tono di una persona più giovane dei suoi venticinque anni; pareva piuttosto una bambina impegnata in una lotta senza speranza con i genitori. Per quanto riguardava il mondo di oggi ne sapeva molto più di loro, eppure sembrava molto più debole. Le chiesi di rivolgersi ad alta voce ai suoi genitori, immaginando che fossero seduti nel mio studio. Disse che le avrebbero chiesto acidamente quando aveva intenzione di sposarsi. In risposta, disse che non intendeva parlarne. Se l'incontro si fosse svolto nella realtà, normalmente si sarebbe sciolta in lacrime, o sarebbe stata presa da una paralisi di tipo catatonico. La incoraggiai a essere più eloquente che poteva, sfruttando le sue reali competenze per esprimere quella che sapeva essere la verità. Ne seguì il seguente dialogo tra lei e i suoi genitori immaginari:

Abigail-. La ragione per cui non ci siamo sposati è che ci piace stare insieme, e a me non va di fare una cosa semplicemente perché qualcuno mi dice che devo farla... Devo sentirmela dentro come una cosa importante.

Genitori: [Causticamente] Beh, per te la Chiesa non è una ragione abbastanza importante?

Abigail: Certo, la Chiesa per me è importantissima. Ma per me la cosa importante è la parte spirituale, avvertire la presenza di Dio. Non è seguire delle regole. Secondo la Chiesa, il matrimonio è un sacramento. E non so perché... Non ci capisco nulla. [Piange, sembra di nuovo confusa e rassegnata].

Abbiamo raggiùnto una fase cruciale. Per un momento Abigail è riuscita ad esprimere la propria posizione con chiarezza. Poi, come al solito, si è confusa. Non è riuscita a compiere il passaggio tra l'essere fermamente convinta di qualcosa nel suo ambiente attuale e continuare a esserlo di fronte ai suoi genitori. Le sue verità, anche se ne era convinta, erano dissociate, e quindi inapplicabili quando parlava con sua madre e suo padre. Erano le verità di un mondo estraneo. Se visualizzava i suoi genitori, questi la guardavano con aria di rimprovero, senza capirla, e senza nemmeno cercare di farlo.'La sua impressione — come le capitava spesso — era quella di aver fatto qualcosa di sbagliato. Nonostante il disagio che provava nei confronti dei genitori, era ancora attaccata al passato. Aveva bisogno di loro non soltanto per

il rapporto in sé, ma anche per superare la sensazione di essere tagliata fuori dal proprio passato. Questo senso di separazione era simile a un’amputazione, che la lasciasse priva di sostegno e in preda a una

specie di piagnisteo cosmico. Come se per lei non fosse abbastanza triste sentirsi orbata dei genitori, il suo malessere veniva ingigantito dall'invalidazione di un'intera vita di esperienze, esperienze sulle quali essi ovviamente non potevano accampare alcun diritto.
A questo punto le dissi che avevo l'impressione che lei desiderasse smettere di parlare con loro, perché si era convinta che non l'avrebbero ascoltata; allo stesso tempo, doveva stare attenta a non fermarsi troppo presto. Che ascoltassero oppure no, era lei ad aver bisogno di quella chiarezza che le parole avrebbero potuto offrirle. Poi le chiesi se era disposta a riprendere la conversazione, e lei acconsentì. Anche in questa parte del dialogo sostenne ambedue le parti, ma stavolta il tono era molto più conciliante. I suoi genitori le spiegarono quanto fossero stati feriti dal suo abbandono, e le dissero che temevano che lei potesse sprecare la propria vita, che quel che faceva non avesse un futuro.
Abigail allora ribattè: ,
Abigail:' Non penso che sia cosL Ho un futuro meraviglioso. Per me la cosa importante è quello che ho adesso, é non quello che avrò tra venti, trenta o cinquantanni. Ed è così che dev'essere. Che ne so di cosa potrà succedere? Adesso è còsi che voglio vivere la mia vita. Magari potrà cambiare, non so [torna a farsi sentire la nota lamentosa, e quel che dice assume un tono falso]. So solamente che oggi sono contenta così. [Poco convincente].
Abigail sembrava invischiata nella consueta liturgia riguardo all'esperienza presente. Le spiegai che aveva esordito parlando di un futuro meraviglioso, ma subito dopo aveva abdicato alla sua convinzione svalutando interamente il futuro. Le spiegai che probabilmente aveva delle aspettative riguardo al proprio futuro, alcune vaghe, altre più evidenti. Le suggerii l'ipotesi che i suoi genitori pensassero che si sbagliasse quando diceva loro che il futuro non contava, anziché dire, come aveva cominciato a fare, che aveva un'opinione diversa riguardo al proprio futuro. Probabilmente lei stessa pensava di sbagliarsi, perché il'futuro contava, eccome, anche se nell'ambiente da lei frequentato, marcatamente orientato verso il presente, quell'idea non trovava molti sostenitori. La confusione che ne risultava la lasciava priva di appigli.
A questo punto, le suggerii di rivolgersi nuovamente ai suoi genitori, spiegando loro cosa pensava veramente.
Abigaih Quando dite che non ho un futuro, che quello che faccio non

vale niente, che se non mi sposo potrei finire col trovarmi sola, e

se fossi sposata invece non correrei questo rischio... no, sono
: sicura che non possa finire così. Non penso che sia vero... sono convinta che il nostro sia un legame molto più profondo. Se tra noi vengono fuori dei problemi, riusciamo a collocarli in una prospettiva di lungo periodo, non in termini di qualcosa che oggi c'è e domani può non esserci più, per cui non ci sposiamo perché in questo modo è più facile prendere e andarsene.

Dalla sua voce era scomparsa ogni traccia di lamentosità. Di solito aveva un'espressione perplessa; ora nel suo sguardo c'era una nuova fermezza. Pareva del tutto indifferente al fatto che i suoi genitori accettassero o meno le sue parole. Era evidentemente convinta di quel che diceva; quando le chiesi che sensazione provasse dopo averlo detto, rispose semplicemente: "Di chiarezza". Adesso sembrava avere i piedi ben piantati a terra. In seguito, riferendosi a tutto ciò che aveva imparato nel corso della sua esistenza, osservò: "E un processo di trasformazione di quel che mi è stato insegnato, per poi prendere tutte le altre cose che ho imparato e mettere tutto quanto insieme".

L'aspetto più evidente nell'atteggiamento mentale di Abigail era il primato del presente. Concentrandosi sul presente, aveva potuto allacciare una relazione che il suo ambiente non avrebbe mai approvato. Poiché non era in grado di gestire la contraddizione, era stata costretta a eliminare dal quadro i suoi genitori, innalzando nel contempo una inutile barriera tra sé e molti altri aspetti della sua vita. Sbagliando, aveva stabilito un'equazione tra l'influenza dei suoi genitori e la sua vita passata. Ma il suo passato — come il passato di chiunque altro — era molto di più dell'atteggiamento dei suoi genitori, e poteva continuare a rappresentare uno sfondo accettabilissimo per la sua vita presente a prescindere dall'approvazione dei suoi genitori. Quel complesso mosaico di passato, presente e futuro era precipitato nella confusione più assoluta, analogamente a quanto avveniva alla persona sottoposta al lavaggio del cervello nel momento in cui tornava dal campo di concentramento cinese per fare nuovamente ingresso nella cultura americana. Rimetterlo insieme non era un'impresa disperata come Abigail immaginava, purché sapesse riconoscere la verità delle proprie argomentazioni. Quando riuscì ad avere fiducia nel proprio reale futuro, anziché fidarsi degli slogan che la incitavano alla dissociazione, il suo diritto ad avere un rapporto con l'uomo che amava ebbe il

posto che gli spettava nella semplice continuità della sua vita.
Un’altra paziente, Ann, una trentacinquenne che aveva terminato da poco la scuola per assistenti sociali, descriveva in maniera diversa la sua
prigionia nel presente:

Una volta avevo un forte senso della finalità... Quando il mio matrimonio è andato a pezzi, ho perso il mio senso del futuro; ho perso i miei sogni e ho smesso di credere che avrei potuto realizzarli. Quando ero più giovane credevo che fosse possibile ottenere tutto quello che uno voleva. Penso che sia una caratteristica dell'età. Di solito... riuscivo a ottenere quello che volevo. Ora non ho più quella sensazione, se non di tanto in tanto... la sensazione di poter ottenere tutto quello che voglio. Ma non è più come una volta. E non ho più dei sogni... dei sogni veri. Non riesco a immaginare di risposarmi; non riesco nemmeno più a ricordare cosa voglia dire essere sposata... e nemmeno avere un bambino, non riesco a immaginarlo.
Mi è capitato tra le mani un mio scritto di tanto tempo fa... parla di perdere i propri sogni, e del bisogno di crearne di nuovi, e se non ci si riesce si precipita in un abisso... anni fa mi rendevo conto conoscitivamente che avevo bisogno di fabbricarmi nuovi desideri, ma sotto non c'è nulla... oppure c'è la sensazione che non sono in grado di ottenere quello che desidero.
Le parole di Ann hanno un accento familiare che se richiama alla mente il Roquentin di Sartre, è al tempo stesso tipico della depressione: la persona non ha più un futuro, ma solo uno straziante senso di mancanza. L'attenzione viene concentrata su un oscuro presente, mentre paradossalmente si evitano quelle parti del presente che potrebbero portare un po' di vivacità. Ann, tuttavia, non era un caso tipico. Per quanto parlasse con le parole della depressione, era al tempo stesso piena d'energia. Parlava rapidamente, quasi catapultandosi nella contiguità, ma ogni volta che vi arrivava la sua esperienza non aveva il carattere della novità. Le sue sequenze esperienziali si accavallavano in un presente confuso, come le note di un pianista dal tocco impastato. Era evidente che nel caso di Ann la mancanza di senso del futuro faceva sì che esigesse troppo poco dalle proprie esperienze. E proprio questa esigenza a spingere avanti l'individuo verso le conseguenze di qualsiasi esperienza. Ann. doveva imparare a essere esigente nei confronti miei, dei suoi amici, del suo lavoro, dei suoi pazienti, di se stessa. Ann ricevette il messaggio, e lo tradusse nella ricerca di nuove soddisfazioni professionali. Invece di restare aggrappata al suo attuale lavoro temporaneo e part-time, che inizialmente aveva avuto l'intenzio-

ne di conservare il più a lungo possibile, trovò un nuovo lavoro che le offriva prospettive più interessanti.
Non fu cosa da poco. Per far questo, dovette trasferirsi in una lontana cittadina che non l’aveva mai attirata, e dalla quale sperava di

andarsene, non appena le fosse stato possibile. Ma il nuovo lavoro e quella città le offrirono l'occasione di vivere un'esperienza qualitativamente superiore, con un netto miglioramento a livello di riconoscimento personale, orari e rapporti di lavoro, una vita più rilassata rispetto ai ritmi frenetici della metropoli e possibilità concrete di trovare in seguito un altro lavoro in una città dove le piacesse vivere. Questo lavoro Ann lo accettò soppesando attentamente ciò che per lei poteva essere. più vantaggioso a lungo termine. Ma anche a breve termine i vantaggi furono evidenti. Adesso aveva un'espressione più allegra, si esprimeva con maggiore chiarezza, il suo abbigliamento era più appropriato e l'ansia era praticamente scomparsa. Non aveva nemmeno più paura di me. Ma non poteva restare per sempre in quella cittadina; semplicemente, non era il posto che faceva per lei. Quando se ne lagnò con me, divenne evidente che il suo senso restrittivo del presente era duro a morire; la sua abituale miopia la induceva ancora a dire che non sapeva cosa stesse facendo in quel posto. Cosa ci facesse in realtà lo sapeva benissimo: era lì per raggiungere gli obiettivi che si era proposta, né più né meno. Quando riuscì a rinunciare ai suoi stereotipi riguardo alla vita noiosa della provincia, scoprì che in vita sua non era mai stata così bene; non era mai stata così attiva e produttiva come in seno a questa nuova comunità, dove ciò che faceva, le guadagnava la stima altrui e operava visibili trasformazioni. Instaurò anche nuovi e gratificanti rapporti di amicizia. Ma ciò che non aveva ancora trovato era un uomo con il quale vivere o sposarsi, cosa di cui sentiva profondamente la mancanza. Ciò nonostante, sebbene il futuro non si riveli mai in forma visibile, è evidente che qualcosa in questo senso la attende, e che lei vi è diretta inesorabilmente.*

L'interruzione della continuità operata dalla persona fortemente orientata sul qui-e-ora è stata efficacemente esemplificata anche dagli scritti di David Hellerstein sulle persone che non vogliono 'créscere', e per le quali questo autore ha coniato il termine di 'persone Peter Pan'. Si tratta di individui affascinanti, intelligenti e capaci di temporanei successi: Esteriormente vivono in maniera invidiabile: entrano facilmente in rapporto con gli altri, sanno divertirsi, svolgono il proprio lavoro con competenza. Ma nessuna di queste persone riesce a godersi il frutto dei propri'investimenti. A un certo punto, mentre qualcun altro trovandosi nella stessa posizione farebbe le sue mosse nella

direzione di un avanzamento di carriera o di un approfondimento del rapporto, queste persone tagliano la corda. Sono persone che sfruttano

* Recentemente, un anno dopo aver scritto queste note, mi è arrivato un biglietto di partecipazione del suo matrimonio.

fino in fondo ciò che il presente ha da offrire: emozioni, novità, romanticismo, adorazione. Quando si sentono alle strette — a causa di nuove richieste nei loro confronti, o al contrario per un opprimente senso di ripetitività — invece di vivificare le proprie esperienze prestando attenzione a ciò che potrebbe spontaneamente presentarsi nell'immediato futuro, piantano tutto e ricominciano da capo: un altro posto, un'altra persona, un altro lavoro.

Nella nuova situazione, la persona riesce a inserirsi nel migliore dei modi; ma ben presto si trova nuovamente di fronte alle barriere della noia, della complicazione, dell'impegno o di un compito inaspettatamente sgradevole. Questo momento prima o poi arriva; ma per qualche tempo la persona riesce, per dissociazione, a conservare l'illusione che tutto ciò che conta è ciò che sta avvenendo nel presente. Come dice Hellerstein a proposito di uno di questi casi, "[l'individuo] sembra seriamente impegnato in un lavoro o in un rapporto, ma è pronto ad abbracciare in qualsiasi momento un'esistenza completamente diversa. Quando giunge il momento di impegnarsi sul serio, se la svigna come un fulmine; la stabilità gli è del tutto estranea. Vive sfidando l'orologio biologico e le aspettative dei genitori, e si crogiola nell'illusione di un'eterna giovinezza". Per questo genere di persona il presente possiede spesso un fascino irresistibile; esso diventa una specie di droga da prendere in continuazione, che restringe il suo mondo a una novità senza futuro.

L'esatto opposto dell'allegra nevrosi di Peter Pan è il triste destino di Meursault nello Straniero di Camus. In questo romanzo ormai classico, Camus ritrae con un intuito tanto rivelatore quanto profetico l'indifferenza che caratterizza una vita senza radici né significato. Meursault, in seguito a una catena fortuita di circostanze sulle quali non sembra in grado di esercitare alcun controllo, finisce con l'uccidere un uomo. Non ha niente contro di lui, eppure lo uccide. D'altra parte questo non fa nessuna differenza, poiché tutto è semplicemente così com'è.Ciò che Meursault fa nel corso dell'inevitabile processo per omicidio ha ben poco a che vedere con ciò che egli ovviamente rischia ' nel processo stesso. Egli si limita ad osservare gli eventi, e solo di tanto in tanto gli balena alla mente qualche considerazione a proposito del significato o delle conseguenze di ciò che sta avvenendo. Sebbene sia in palio la sua

stessa vita, l’interesse in lui scema rapidamente. “L’unica cosa che abbia
veramente attirato la mia attenzione”; annota Meursault, “sono state frasi occasionali [...], gesti e alcune concioni particolarmente elaborate; ma erano macchie isolate”. Ogni sua esperienza acquista la medesima tinta nichilistica, sebbene gli eventi in sé siano assai vari. Meursault riferisce al lettore questa patetica mancanza di continuità dicendo:

“Quando un giorno il guardiano mi ha detto che ero lì da cinque mesi, gli ho creduto, ma non l’ho capito. Per me era sempre lo stesso giorno che scorreva nella mia cella, e io percorrevo sempre la stessa via”.
A parte la naturale monotonia di cui chiunque farebbe esperienza in una cella di prigione, nel caso di Meursault la monotonia non è che un’esagerazione di quella che in precedenza ha caratterizzato tutta la sua esistenza. Ciò che Meursault fa il giorno dopo la morte della madre ha ben poco a che vedere con il fatto che sua madre è morta. Anche per lui, come per la persona Peter Pan, gli ‘ora’ della vita non sono che una infinita ripetizione, una malattia dalla quale non potrà mai guarire. Se fosse il racconto dell’esperienza di un individuo singolo — e per giunta in un romanzo — se ne potrebbe forse trascurare l’aspetto tragico. Ma trattandosi di un classico, che ha saputo toccare la sensibilità di generazioni di lettori, esso fa squillare quel campanello di riconoscimento che lo qualifica come una descrizione di aspetti significativi della
realtà sociale.
Da quello che è stato detto sulla situazione di blocco tipica dell’individuo, orientato sul presente — i miei pazienti, i tipi alla Peter Pan, il Meursault di Camus — risulta evidente che vivere nello spazio ristretto del presente può avere effetti debilitanti. Il presente non può surrogare l’esperienza del dramma della vita in tutta la sua complessità e in tutte le sue dimensioni.-Sebbene il qui-e-ora abbia offerto a molti la possibilità di sfruttare i poteri dell’attenzione focalizzata, è importante far valere tutto il peso della visione umanistica nella battaglia per non concedere alla tecnologia più credito di quanto non le spetti nell’allargamento dell’esperienza umana. L’importanza attribuita alla tecnica ha sospinto drammaticamente nello sfondo ciò che in terapia della Gestalt è sempre stato un elemento fondamentale, ossia l’impegno a favore di ciò che è essenzialmente umano. Ciò significa dare spazio a molti aspetti della vita di tutti i giorni: il sostegno reciproco, la curiosità, la gentilezza, il linguaggio audace, il riso, il cinismo, l’assimilazione, la tragedia, la rabbia, la delicatezza e la tenacia. Questa coscienza che ci accomuna tutti, sempre attiva ma non sempre riconosciuta, è necessaria per superare i limiti di quella tecnologia che pure ci offre indicazioni importantissime. È proprio questa umanità a conferire fascino all’esperienza individuale, e, agendo di concerto con la tecnologia, a mettere in

risalto il dramma, e quindi la realtà, di ogni vita vissuta. Questo ampliamento degli interessi, soprattutto così come viene espresso dal romanziere, può aiutare il terapeuta ad abbracciare ogni possibile aspetto della vita del paziente, non solo qui ma anche là, non solo ora ma anche allora. Anche se per il personaggio immaginario di Meursault è troppo tardi, e a molti dei suoi corrispettivi nella vita reale la cosa

può non sembrare interessante, vale tuttavia la pena di osservare che esiste un futuro al quale si può guardare. Ma che vi si rivolga lo sguardo
o meno, questo futuro verrà, eccome se verrà!

Bibliografia

Anderson, Maxwell, citato in Logan, Joshua, Josh: Mj Up and Down, In
and 0ut of Life, Dell Books, New York, 1976.
Atwood, Margaret, Lady oracolo, Giunti, Firenze.
Atwood, Margaret, Surfacing, Popular Library, New York, 1972.
Barr, Amelia E., fan Verder's Wife, Dodd, New York, 1985.
Berkvist, Robert, in The New York Times, 10 aprile 1977.
Borges, Jorge Luis, Tutte le opere, Mondadori, Milano, 1984.
Bruner, Jerome, Mjth and Identitj in Mjth and Mjthmaking, a cura di Henry A. Murray, George Braziller, New York, i960.
Camus, Albert, Lo straniero, Bompiani, Milano, 1987.
Canby, Vincent, New York Times, 13 marzo 1983.
Carroll, Lewis, Alice nel paese delle meraviglie e Alice attraverso lo specchio.
Chase, Mildred Portnoy, Just Being at thè Piano, Peace Press, Culver City, California, 1974.
Davies, Robertson, Fifth Business, Penguin, New York, 1970.
De Greeff, citato da Ellenberger, Henri, in Existence, a cura di Angel May e Henri Ellenberger, Basic Books, New York, 1958.
Doctorow, E. L., Il lago delle strolaghe, Mondadori, Milano, 1982.
Doctorow, E. L., "The Passion of Our Calling", in The New York Times Book Review, 25 agosto 1985.
Dreiser, Theodore, Nostra sorella Carrie, Einaudi, Torino, 1975.
Eiseley, Loren, All thè Strange Hours, Scribner's, New York, 1975.
Erasmo da Rotterdam, Elogio della follia, Einaudi, Torino, 1975.
Erickson, M. H., La mia voce ti accompagnerà, a cura di Sidney Rosen, Astrolabio, Roma, 1983.
Erickson, M. H., e Rossi, E. L., Ipnoterapia, Astrolabio, Roma, 1982.
Forster, E. M., Aspetti del romando, Il Saggiatore, Milano, 1968.
Fowles, John, Daniel Martin, Signet, New York, 1977.
Gardner, John, On Becoming a Novelist, Harper & Row, New York, 1983.
Gelb, Barbara, intervista a Lee Strasberg e Mike Nichols, The New York Times Magatine, 27 maggio 1984.

Godwin, Gail, A Mother and Two Daughters, Viking, New York, 1982.
Gombrich, E. H., La storia dell'arte, Einaudi, Torino, 1966.
Haley, Jay, Terapie non comuni, Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma, 1976. ■
Hellerstein, David, "The Peter Pan Principle", in Esquire, ottobre 1983.
Howard, Maureen, New York Times Book Review, 25 aprile 1982.
Irving, John, Il mondo secondo Garp, Bompiani, Milano, 1979.
Jacobowitz, Tina, "Lettera al direttore", in The New York Times, 23 gennaio 1983.
James, Henry, Notes to Novelists, J. M. Dent & Sons Ltd., Londra, I9I4- ...
Johnson, Diane, recensione di Austin and Mabel di Polly Longworth, in The New York Times Book Review, 4 marzo 1985.
Johnson, Spencer, The Precious Present, Doubleday, New York, 1984.
Kafka, Franz, Il castello, Mondadori, Milano, 1980.
Kakutani, Michiku, intervista a Derek Jacobi in The International Herald
Tribune, 11 febbraio 1985.
Krishna, Gopi, Kundalini, Astrolabio, Roma, 1978.
Kundera, Milan, L'insostenibile leggerezza dell'essere, Adelphi, Milano,
1985.
Lifton, Robert Jay, Thought Re forni and thè Psychology of Totalism, Norton, New York, 1963.
Masson, Jeffrey, The Assault on Truth: Freud's Suppression of thè Seduction
Theory, Farrar, Strauss & Giroux, New York, 1984.
Melville, Herman, Moby Dick, Garzanti,, Milano, 1966.
Miller, James E. jr., a cura di, Theory of Fiction, Henry James, University
of Nebraska Press, Lincoln, Nebraska, 1972. .
Moore, Marion R., "Principles of Ericksonian Induction of Hypnosis", in Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy, a cura di J. Zeig, Brunner/Mazel, New York, 1982.
Nin, Anai's, The Novel of thè Future, Ohio University Press, Athens, 198 5 *
O'Neill, Eugene, The Hairy Ape and Other Plays, Cape, Londra, 1923.

Perls, F. S., Ego, Hunger and Aggression, George Alien and Unwin, Londra, 1947.
Perls, F. S., “Four Lectures”, in Gestalt Therapy Now, a cura di Joen Fagan e Irma Shepard, Science and Behavior Books, Palo Alto, California, 1970.
Perls, F. S., Hefferline, R., e Goodman, P., Teoria e pratica della terapia della Gestalt, Astrolabio, Roma, 1971.
Plimpton, George, a cura di, Writers at Work, Paris Review Interviews, Viking Press, New York, 1976.

Polster, Erving, e Polster, Miriam, Terapia della Gestalt integrata, Milano; Giuffré, 1986.
Proust, Marcel, Alla ricerca del tempo perduto, Einaudi, Torino, 1978.
Pym, Barbara, Donne eccellenti, La Tartaruga, Roma, 1985.
Richardson, Ralph, intervista a Benedict Nightingale, in The New York Times, 9 dicembre 1982.
Salinger, J. D., Il giovane Holden, Einaudi, Torino, 1970.
Sargent, William, Battle for thè Mind, Heinemann, Londra, 1957.
Sartre, Jean-Paul, L'essere e il nulla, Il Saggiatore, Milano, 1964.
Sartre, Jean Paul, La nausea, Einaudi, Torino, 1975.
Saville, Jonathan, "Ineffable Weirdness", in The Reader, San Diego, California, 21 aprile 1983.
Schwartz, Lynne Sharon, Disturbances in thè Field, Harper & Row, New
York, 1983.
Shah, Idries, Tale of thè Dervishes, Dutton, New York, 1970.
Shawn, Wallace, e Gregory, André, Mj Dinner with André, Grove Press, New York, 1981.
Sheehy, Gail, intervista a Jerzy Kosinski, in Psjchology Today, dicembre
1977. .
Simenon, Georges, Il Gatto, Mondadori, Milano, 1970.
Stevenson, Robert Louis, Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde,
Einaudi, Torino, 1983.
Styron, William, La scelta di Sophie, Mondadori, Milano, 1980.
Terkel, Studs, Working, Pantheon, New York, 1972.
Updike, John, Il centauro, Mondadori, Milano, 1968.
Walker, R. L., China Under Communism, Alien & Unwin, Londra, 1956.
Welty, Eudora, One Writer's Beginnings, Warner Books, New York, 1985.

Indice analitico

Adolescenza, 32-33
Alice nel paese delle meraviglie (Carroll), 70
All thè Sfrange Hours (Eiseley), 8 3
“Altra tigre, La” (Borges), 36, 40, 51, 52
Anderson, Maxwell, 127
Anna Christie (O’Neil), 64
applausi, riconoscimento e, 146
arti, 24, 29, 63, 125, 173, 176
artisti, 2i, 96, 115-17, 120, i2i, 150
ascolto, 39-40, 44, in
Aspetti del romando (Forster), 59-60
attori, 27-28, 31, 86-87, 88, 150-51, 15;
Atwood, Margaret, 101, 133-34
Austin and Mabel (Longworth), 25
Author, Author, 151
azione, 31-33, 53-4, 198
Balzac, Honoré de, 24, 50-51
Beckett, Samuel, 116
Bergman, Ingmar, 119
Berkvist, Robert, 164
Bibbia, La, 148
Binswanger, Ludwig, 188
Blank, Marilyn, 88-95
Borges, Jorge Luis, 36, 39, 40, 51, 52, 173
Boyce, Linda Neal, 111
Bruner, Jerome S., 112
Camuffamento, 16
Camus, Albert, 112, 176, 197-98
caricatura, 25, 149-50, 170-71
Carter, Jimmy, 150
Castello, Il (Kafka), 70, 117-120
catarsi, 86
Caufield, Holden: v. Giovane Holden, II,
*33
Centauro, Il (Updike), 137
Chaney, Lon, 122
Cina Popolare, 133, 181-82, 194

cinema, 48, 49
coazione a lavarsi, 164-65
commedie, 24, 127, 166
“Composizione in grigio e nero” (Whistler), 166
concentrazione, 75, 173-78
conclusione tragica, 48, 62, 67
conclusioni, transizione e, 19, 48, 58, 62-9
Conrad, Joseph, 112
consapevolezza, ‘ 173-74
come segnale, 100-103
elusività dell’esperienza e, 41
consequenzialità, 74-82, 143, 154-55
contatto:
interiore, 130-34
internazionale, 133-4
interpersonale, 36, 37, 98, 134, 168
contesto, 20, 29
nella fuga dal presente, 178-183, 187-190
nella messa in rilievo, 143, 152-54
contiguità, 55-56, 60, 70, 195
conversazione, 24-25, 36, 37-39, 66, 110
cubismo, 96, 121
culminante, esperienza: v. esperienza
cultura di massa, 48-49, 169
dadaismo, 120, 121 (
Dali, Salvador, 116
Daniel Martin (Fowles), 63
Davies, Robertson, 166
depressione, 40, 48, 127, 151, 155, 175, 183, 195-96
dialogo interiore, 129-142, 168
cambiamento interiore e, 132
contatto nel, 130-31, 168
diversità nelle parti interne e, 129-30, 137-38
fantasie e realtà, 134-35

impersonare parti interne nel, 130-32,
134. 137-38

204 Indice analitico
multilateralità nel, 150-31
opportunità sicure per il, 134-35, 168
ostacoli al, 133
parti interne alienate nel, 132-38
personaggi nel, 129-30
personaggi esterni e, 138-42, 191-94
popolarità nel, 130-31, 132-34
romanzi nel, 135, 137-38, 139
'sedia vuota' nel, 79-82, 138-42, 191-94
violazione di priorità nel, 135-38
Donne eccellenti (Pym), 165-66
Dickens, Charles, 48, 51
digitale, orologio, 190
digressione, 70, 72-4
Dìner, 119
dissociazione, 176-79, 182, 183, 184, 186,
191, 192, 194, 196, 197
distacco emotivo, 172, 176-7
Disturbances in thè Field (Schwartz), 13, 30-
Ji
Doctorow, E. L., 34, 144
domande evocatrici di storie, 37, 87-95,
no, III
dramma:
definizioni di, 31
elementi del, 15-18, 20, 27-9, 32, 58,
59-62 ,
inflazione dell'esperienza e, 27
musica come, 126
nella vita, 13-33, 198-99
personaggi dei, 15, 18-9, 21-2, 24,
58, 129-30, 137
Quinto Elemento nel, r66
quotidiano, 18-20
sofferenza e, 29-33
Dreiser,.Theodore, 21-22
droghe, dissociazione e, 179, 186-87

DuBois, Bianche (Un tram chiamato desiderio), 15
Edipo, complesso di, 52-3
Eiseley, Loren, 83
Eliot, George, 51
Ellenberger, Henri, 188-89,
Elogio della Follia (Erasmo),, 171-72
enfasi verbale, ; 143-45 :
Erasmo da Rotterdam, 171-72
Erickson, Milton H., 120-21, 164-65, 182-83
esistenza, dramma dell': v. vita, dramma della .
esistenzialismo, 34, 63, 188-90, 195, 197-98
esperienza:
culminante, 174
del qui-e-ora: v, presente, fuga dal
di transizione: v. transizione
drammatica, 15
elusività dell', 41-3
esagerazione dell': v. inflazione dell'
inflazione dell', 24-9
ingredienti dell', 96-7, 99
quotidiana, 18-20
ricorrente, 39
unità dell', 67-9, 122
vicaria, 19, 28-29, *35
esperimento, in terapia della Gestalt, 168
Essere e il Nulla, L' (Sartre),, 189
"Essere o non essere", 150
Esthétique du mal (Stevens), 129
etichette, etichettare, 32, 85-6, 95
fama, 150-51, 155, 156
fascinazione: v. fascino
fascino, 158-172, 173, 174, 176, 177, 198
effetto di conferma del, 165, 169-172
ordinarietà e, 165-6

produttività e, 1 ; 8
psicoanalisi e, 167-68, 169
repressione e, 159-60
romanzi e, 165-66, 169-70, 171-72
sensazionalismo culturale e, 168-69
tecnica terapeutica e, 158, 167-72
terapeuta come Quinto Elemento e,
166
terapia della Gestalt e, 168-69
tragedia e, 169-71
Faust, 138
fiabe, 21, 49
Fielding, Henry, 51
Fifth Business: v. Quinto Elemento
Findhorn, 38
Flaubert, Gustave, 24, 67
fobie, 53, 121
Forster, E. M., 59-60
fortuna, 58, 81
Fowles, John, 63
freccia, fenomeno della, 56-9
Freud, Sigmund, 52-3, 112, 116, 126, 167
frustrazione, come tema del paziente, 56-8
Gardner, John, 45, 103
Gatto, Il (Simenon), 169, 170, 171
Gaynor, Lynda, 49
Gelba, Barbara, 86-7
gergo, 14, 16, 181, 194

Indice analitico 205
Gestalt Therapj Non/ (Fagan e Shepard, a
cura di), 187
Gestalt, terapia della: v. terapia della Ge-
stalt
Gesù Cristo, 48
Gide, André, 112
Giovane Holden, Il (Salinger), 33
giustapposizione non-lineare, 74, 120
Godwin, Gail, 152
Goethe, Johann Wolfgang, 138
Gombrich, E. H., 96
Goodman, Paul, 5 5
grandezza, bisogno di, 71-2, no
gruppi d'incontro, 180, 181
Haley, Alex, in
Haley, Jay, 164-65
Hansel e Gretel, 49
Hardy, Thomas, 112
Hawthorne, Nathaniel, 51
Hefferline, R., jj
Hellerstein, David, 196-197, 198
Heston, Charlton, 38
Hollywood, 62-63
Howard, Maureen, 28-9
Hyde, signor: v. Strano caso del dottor Jekyll
e del signor Hyde, Lo
identità, senso di, 64-5, 121
immagine di sé, 31-3, 75, 85, 156.
immagini guida, 103-107
impersonare figure interiori, 130-32, 137
incesto, 49, 52-53
incongruenza, come tema del paziente,
109-m
inconscio, 97, 126, 145
inflazione dell'esperienza, 24-9
inizio, transizione e, 19, 67-9
Inside Moves, 64

insight, 86
Insostenibile leggerezza dell'essere, L' (Kundera), 25, 39 t
inversione dei ruoli, 162 \
ipnosi, 75, 179, 182-84
ipnoterapia, 120-21, 182-3
Irving, John, 43-7
isolamento:
forzato, 180-81
internazionale, 133
senso di, 189
istante successivo: v. contiguità
Jacobi, Derek, 31
Jacobowitz, Tina, 190
James, Henry, 24, 33, 50-51
Jekyll, dottor: v. Strano caso del dottor
Jekyll e de! signor Hyde, ho
Johnson, Diane, 25
Johnson, Dirk, in
Joyce, James, 116
K (Il Castello), 70, 118-9
Kafka, Franz, 70, 117-120, 176
Kakutani, Michiku, 31
Kierkegaard, Sòren, 188
Koestler, Arthur, 158
Kosinski, Jerzy, 18
Krishna, Gopi, 185-86
Kundera, Milan, 25, 39
Lady Oracolo (Atwood), 101-2
Lago delle strolaghe, Il (Doctorow), 144
larga, sequenzialità, 70, 74-82
cinque benefici della, 77-82
lavaggio del cervello, 79, 180-82, 183-84,
^94
libera associazione, 51, 114, 116, 120, 167
lieto fine, 58, 62-3, 64, 67-8, 69
Lifton, Robert Jay, 181-82
Lincoln, Abraham, 154

linearità, 69-82, 99, 120
digressione e, 70, 72-4
saltare passi e, 70-2
sequenzialità stretta e larga nella, 70, 74-82
Locke, John, 120
Logan, Josh, 127
Longworth, Polly, 2;
Madame Bovaty (Flaubert), 67
Magoo, Mister, 15
Maria Maddalena, 48
maschilismo, come tema del paziente, 95, 169-71
Masson, Jeffrey, 52
May, Rollo, 188
meditazione, 75, 122, 179, 184-86
Mefistofele, 138
Melville, Herman, 117-18
messaggi morali, storie come, 48-50
metafora, 105-107, 123, 167
Meursault (Lo straniero), 197-98, 199
Mia voce ti accompagnerà, La (Rosen), 120
minacce interiori, 83-4
mistero:
come elemento drammatico, 15, 20, 27

2o6 Indice analitico
nel racconto, 37, 38, 44, 46
significato e, 122-25
mito dell'eterno ritorno, 39
Moby Dick (Melville), 117-18
Mondo secondo Garp, Il (Irving), 43
Moore, Marion R., 182-83
morte, 15, 17-8, 63, 64, 68-9, 146
'mostra e racconta', 145-46
Mother and Tino Daugbters, A (Godwin),
I5.2
multilateralità, 130
musica, 24, 37, 125-26
mutilazione, senso d'identità e, 64-5
My Dinner with André, 38-9
narcisismo, come tema del paziente, 103-
106, 131
Nausea, La (Sartre), 35, 188-190, 195
negativismo cronico, come tema del pa-
ziente, 103-104
New York Times, 25, 64, 11
nichilismo, 135, 197, 199
Nichols, Mike, 86-7
Nietzsche, Friedrich, 15 8
Nightingale, Benedict, 88
Nin, Anai's, 143
Nostra sorella Carrie (Dreiser), 21-22
Nuovo Testamento, 63
O'Neill, Eugene, 64
October Light (Gardner), 103
Olivier, Laurence, 15 5
On Becoming a Novelist (Gardner), 45, 103
ordinario, 77-8
trasformazione dell', 21-4, 153-54,
165-66,
orologio digitale: v. orologio
"Passion of Our Calling, The" (Docto-
row), 34

peak experience: v. esperienza
Perls, Fritz, 187-89
personificazione, 130-31, 137
Peter Pan, sindrome di, 196-97, 198
Picasso, Pablo, 116
Plimpton, George, 127
popolarità, 130, 132-34, 176
Polster, Miriam, 49
Precious Present, The (Johnson), 175
presente, fuga dal, 159, 173-199
bambini e, 175, 190
cambiamento individuale e, 178-79
concentrazione e, 7;, 173-78
contesto e, 178-79, 180-83, 187-190
continuum temporale e, 179, 185-190
dissociazione e, 176-79, 182, 183, 186, 191, 192, 194, 197
distacco e, 176-77
droga e, 179, 186-87
esperienza del qui-e-ora e, 173-75, *77> 179, 183, 186, 187-190, 196, 198
esperienze trascurate e, 178
ipnosi e, 179, 182-84
lavaggio del cervello e, 179, 180-82, 183-84, 194
meditazione e, 179, .184-86
ostacoli al cambiamento e, 173, 178
procedure di indottrinamento e, 180-182, 186
psicoanalisi e, 179
romanzo e, 188-190, 191, 195, 196-98, 199
suggestione postipnotica e, 183
terapia della Gestalt e, 187-89
procedure di indottrinamento, 180-82, 186
protagonista, 18-9, 35, 188-190
Proust, Marcel, 84

psicoanalisi, 51-3, 112, 114-15, 116, 119,
126, 167-68, 169, 179
psicopatie, 188
Psychology Today, 18
Pym, Barbara, 165-66
Quinto Elemento, 166
Ramsey, Dunstan, 166
Reagan, Ronald, 112
relatività, teoria della, 116
Ricerca del tempo perduto, Alla (Proust), 84
Richardson, Ralph, 88
riconoscimento pubblico, 143, 145-51,
M*
riflettori, luce dei, 22, 143-157
applausi e, 146
bambini e, 145
come conferma individuale, 149, 151
come modo per favorire l'attenzione,
143. Mi
conseguenze e, 143, 154-55
contesto e, 143, 152-54
eccessi, 155-56
enfasi verbale, 143-4;
fama e, 150-51, 155, 156
'mostra e racconta' e, 145-46
e opacità, 144-45, J59

riconoscimento pubblico e, 143, 145-
46, 152
romanzo e, 144, 146-48, 152
stile personale e, 143, 151-52
tendenza a distoreere la realtà e, 156
umorismo e, 149-50
rilievo, mettere in: v. riflettori, luce dei
rimozione, 34-;, 97, 129
ritiri, 180-81
Roquentin (La Nausea), 35, 188-190, 195
Rosen, Sidney, 120
Rossi, Ernest L., 183
ruoli, inversione dei: v. inversione dei
ruoli
Salinger, J. D., 33
saltare dei passi, 70-2
Sandberg, Cari, 129-30
Sargent, William, 181
Sartre, Jean-Paul, 34, 176, 188-90, 19;
Saville, Jonathan, 125-26
Scelta dì Sophie, La (Styron), 97-9
scespiriane, tragedie, 63
scherzi, 150
schizofrenia, 188-89
Schwartz, Lynne Sharon, 13, 30-1
“se non altro”, sindrome del, 28
‘sedia vuota’, 78-9, 138-42, 192
“Sei Bagatelle” (Webern), 125
sequenzialità, 20, 56-8, 68, 69-82
flessibilità nella, 70-82
Shakespeare, William, 117
Sheehy Gail, 18
significato, 112-128, 197
affrettato, 12 5
artista e, 115-17, 120, 121
chiarezza del, 119, 124-25
errori di, 128

esperienza non lineare e, 120
eventi e, 112, 113, 116-19, 123-24, 127
forma e, 116-17
libera espressione e, 114-17
mistero o confusione, e, 122-25
musica e, 125-26
passato, presente e futuro simbolieoe, 114-15
psicoanalisi e, 112, 114-15, 116, 119, 12;, 126, 127
senso d'identità e, 121
spiegazioni e, 125-28
stereotipato, 119
terapeuta come detective e, 112, 114-15
Simenon, Georges, 169, 171
sofferenza emotiva, 29-33, 46, 47, 48, 66
sogni, 102, 126, 185, 187
spersonalizzazione, 118-19, 168, 176
Steiner, George, 158
Stevens, Wallace, 129
stile personale, 143, 151-52
Stingo (La scelta di Sophie), 97-9
Storia dell'Arte (Gombrich), 96
storie, 31-3, 34-54, 72, 109, in, 191
ascolto e, 39-41, 44, in
bambini e, 48-9
bisogno di raccontare, 36
corenza delle, 44-;, 46-7
come esperienza ricorrente, 39
come fonte di informazioni, 50-3
come modo per scaricare energia, 53-4
come ricostruzione della realtà, 36-7
contatto interpersonale e, 36-7, 38
conversazioni e, 36, 37-9
direzionalità delle, 44, 45-8
elementi drammatici delle, 38, 46, 58
elusività dell'esperienza e, 41-3
eventi nelle, 37-8

fattori essenziali della narrazione di, 44-
7
materiale grezzo delle, 34
messaggio morale e, 48-50
paradosso esistenzialista e, 35
psicoanalisi e, 51-3
romanzo e, 43-4, 45, 50-1
selezione dell’esperienza e, 34-5, 37
sofferenza e, 46, 47-48
terapeuta come redattore editoriale, 44-
7. 54. 140
tollerabilità delle, 44, 46-8
unire le vite mediante, 43-8
storie, evocazione di, 83-111
bambini e, in
consapevolezza e, 100-103
domande e, 37, 87-95, no, in
immagini guida e, 103-107
ingredienti e unità nell’, 96-7, 99
lampi e, 97-100
metafora e, 105-107
minacce interne e, 83-84
ostacoli alla, 83-5, 133
romanzo e, 84, 97-8, 99, 100, 101-2
senso comunitario e, 108-9
storie che generano storie nell’, 72,
107-m
temi universali e, 95
titoli e, 84, 85-7, 89, 9;, 163
storiografia come narrazione, 37

Straniero, Lo (Camus), 197-8
Strano caso del dottor Jeckyll e del signor Hyde, Lo (Stevenson), 135
Strasberg, Lee, 86-7
stretta, sequenzialità, 70, 74-82
stupro, 88-95, no
Styron, William, 97-8
Superman, 21
Surfacing (Atwood), 133-34
surrealismo, 116, 120, 121
suspense:
come elemento drammatico, 15-6, 28-9, 3*
transizione e, 59-62, 69
tabula rasa, 120, 180, 181
taglio delle corde, 181
tecnica terapeutica, 158, 166-172, 198-99
tempo, concetto di, 188-89, I9°
Teoria e pratica della terapia della Gestalt (Perls, Hefferline e Goodman), 55
terapia della Gestalt, 53, 88, 168-69, T73' 74, 179, 187-199
Terkel, Studs, 146-48
Thackeray, William Makepeace, ; 1
timidezza, come tema del paziente, 108-9, 110
titoli, 84, 85-7, 89, 9;, 163
Todd, Mabel (Austin and Mabel), 25
tragedia greca, 63
tragedia, nella vita, 48, 63-8, 69, 169-171, 198
tragedia, conclusione: v. conclusione tragica
trance ipnotica, 182-83,. >84
transfert, 167-68
transizione, 55-82, 190
assimilazione e, 77, 80-1

contiguità e, 55-6, 60, 70, 95
digressione e, 70, 72-4
fenomeno della freccia e, 5 6-9
fine e, 58, 62-9
inizio e, 67-9
linearità e, 69-82, 99, 120
opportunità e, 77, 80
ordinarietà e, 77-8
pensiero nella, 77, 79
percezione della conseguenze e, 74-82
preparazione e, 77, .78-9
romanzo e, 59-60, 62, 63, 64, 67, 82
saltare passi nella, 70-2
salvataggio del paziente e, 67
sequenzialità e, 56-8, 68, 69-82
sequenzialità larga e, 70, 74-82
sequenzialità stretta e, 70, 74-82
suspense e, 59-62, 69
tragedia e, 63-8, 69
unità dell'esperienza e, 67-9, 122
Ulisse, 173
umorismo, 46, 149-50, 158
lavaggio del cervello e, 181
Unboly Three, 122
unità dell'esperienza, 67-9, 122
Updike, John, 127, 137
Verdi, Giuseppe, 15
Vermeer, Jan, 21
vita, dramma della, 13-33, 198-9
arte e, 24-;, 29
azione nel, 31-2
conferma personale nel, 30, 33
contesto nel, 20, 29
contrasto nel, 20-21
diritto d'autore del, 19, 141
dramma quotidiano nel, 18-22
dramma e inflazione nel, 27
elementi drammatici del, 15-8, 20, 26-9

32, 59-62
esperienza vicaria nel, 28-9, 135
inflazione dell’esperienza nel, 129
interesse nel, 15, 18, 19-20, 25, 158-64
165
personaggi del, 18-9, 21-2, 33, 58, 129
3°
prospettiva nel, 30, 31
protagonisti del, 18-9
romanzo e, 19, 21-2, 24-6, 29-31, 33
sofferenza nel, 29-33
stadi della vita nel, 15, 146
trasformare l’ordinario nel, 21-4, 29
143-4, 165-66
Walker, R. L., 180
Webern, Anton von, 125
Welty, Eudora, 40, 44
Whistler, James, 116
Williams, Tennessee, 15
Working (Terkel), 146-7
yoga, 184-86

Indice

Introduzione di Margherita Spagnuolo Lobb.....pag. 7
Prefazione.....» 11
1. Ogni vita merita un romanzo.....» 13
2. Vivere e raccontare.....» 34
3. La transizione, chiave del racconto.....» 55
4. Il terapeuta, cercatore di storie.....» 83
5. I ritmi del significato.....» 112
6. Il dialogo interno.....» 129
7. Sotto i riflettori.....» 143
8. L’esperienza della fascinazione.....» 158
9. Fuga dal presente.....» 173
Bibliografia.....» 200
Indice analitico.....» 203

Finito di stampare nel maggio 198$ presso la Litografia COVI MANLIO & C. s.n.c.,
con i tipi della STYLE, per conto della Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma